



*Tibetan Buddhist Resource Center*

**Text Scan Input Form - Title Page**

<b>Work:</b>	W1KG17382	<b>ImageGroup:</b>	I1KG17394
<b>LCCN:</b>	2003313733	<b>ISBN:</b>	n/a

<b>Title:</b>	གཏུང་པཅད་སྒྲུ། gang+gA'i bzhad sgra/
<b>Author:</b>	n/a
<b>Descriptor:</b>	n/a
<b>Original Publication:</b>	n/a;n/a
<b>Place:</b>	dharamsala, district kangra, h.p.
<b>Publisher:</b>	college for higher tibetan studies
<b>Date:</b>	2001-
<b>Volume:</b>	11
<b>Total Volumes:</b>	25
<b>TBRC Pages:</b>	2
<b>Introductory Pages:</b>	n/a
<b>Text Pages:</b>	n/a
<b>Scanning Information:</b>	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 5/2014





༡༩༩༩

# བོད་མིའི་འཕེལ་རྒྱུ་



ཨ་ཁྱེད་ཀྱི་མཆོད་རྟེན་མཉམ་སྦྲེལ་བྱེད་པའོ།





མཚོ་ཁྱོད་ཀྱི་ཡོ་ལོང་ལྷོ་ཁྱུང་ལ་ལོ་ལཱིན་པའི་རྒྱུ་ལ།



མེ་མོའི་ལུང་ལག་ལེངས་ཀྱིས་ལྷུང་མ་ཁྱུང་ལུང་ལུང་ལག་ལེངས་པའི།



མུང་ལི་ག་ལོན་ལྷ་ལོ་ལོང་ལྷོ་ལམ་ལ་ལྷོ་དཔ།



མཚོ་ཁྱོད་ཀྱི་ལྷུང་ལག་ལེངས་ཀྱི་ལུང་ལྷུང་ལོང་ལུང་ལག་ལེངས་པའི།



མེ་མོ་ལྷུང་ལག་ལེངས་ཀྱི་ལྷུང་ལྷུང་ལོང་ལྷུང་ལག་ལེངས་པའི།



མཉམ་གཟིགས་ཀྱི་མཉམ་གཟིགས་

མཉམ་གཟིགས་ཀྱི་མཉམ་གཟིགས་

Class No:

Acc. No. D: 1 / -

LIBRARY (Manuscript)

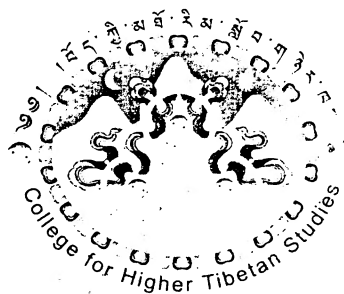
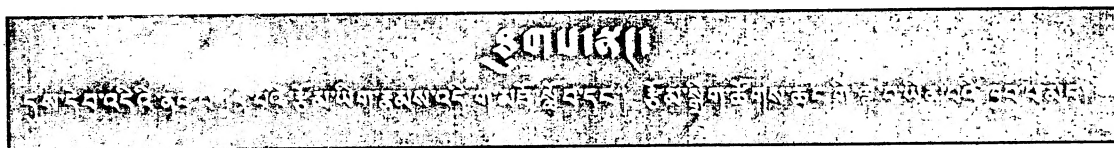
ETHIOPIAN LIBRARY

ghang gi shai da

3006

མཉམ་གཟིགས་ཀྱི་མཉམ་གཟིགས་

མཉམ་གཟིགས་ཀྱི་མཉམ་གཟིགས་ཀྱི་མཉམ་གཟིགས་ཀྱི་མཉམ་གཟིགས་



སྒོ་བ་སྒྲིན་པ།

སྒོ་བ་སྒྲིན་དགེ་བཤེས་འཇམ་དཔལ་གྲགས་པ་ལགས།

ཚུམ་དགེ་སྒྲི་འབྲུས་ཆབ་བྲག་རྩ་མོ་སྒྲུབས་ལགས།

ཚུམ་སྒྲིག་པ།

མཁར་རྩོད་ཟླ་བ་ཆེ་རིང་།

འཕན་པོ་བསམ་གྲུབ།

དོ་རྩེ་ཆེ་སྤང་།

སྐལ་བཟང་ཉི་མ།

ཨ་གནམ་བོད་པ།

**Contact address:**

College for Higher Tibetan Studies,  
P.O. Sarah, Dharamsala - 176215  
Distt Kangra, H.P.  
INDIA

དཔར་སྒྲིན་འགན་འཛིན།

བྱི་ཤོག་འཆར་འགོད་པ།

པར་གཞི་བཀོད་སྒྲིག་པ།

དྲུང་ཡིག་ཀན་པ་སངས་ཆེ་རིང་།

སྒོག་ཁྱད་ཀན་ཆེ་རིང་ཆོས་ཉིད།

ཅེ་བྱི་སྤང་ཉི་མ་ཆེ་རིང་།



[illegible]

॥ २०॥



དཀར་ཆག

ལྷ་རྩེ་མ་འདོད་འཛིན་ལོ་ལ།

[illegible]

སྒྲུབ་པ་ཏུ་ཕྱི་ལོ་འཆེར་སྒྲུབ།

རྩོམ་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་ཁམས་ལ། ..... ཉམས་སྒྲུབ་བཟང་ལུང་རིགས། རིག་གནས་གཤམ་པ། (༡༩)  
 འཕྲུང་བཞིན་པའི་གནས་ཚུལ་དངོས། ..... བཟླ་ཤིས་འཕྲུར་མེད། རིག་གནས་གཤམ་པ། (༢༠)  
 ཨ་རིའི་བདེ་ཆེན་ཞིང་། ..... ཆབ་མདོ་བརྟན་པ་ཡར་འཕེལ། རིག་གནས་ཁམ་པ། (༢༡)  
 ང་དང་ཕྱིན་དུག་ཁྱེད་ལས། ..... བཟླ་གཤམ་བཟང་ག་དཔང་བཟམས་པ། རིག་གནས་གཤམ་པ། (༢༢)  
 རོ་པོ་མཐོང་བ་དོན་ལྡན་ལ་བརྟེན་པ། ..... དབྱ་འདུལ། ཟུར་སྦྱོང་། (༢༣)  
 བངས་ཕུག་ཅིག་གི་ཆིག་ལབ། ..... ཆེ་རིང་ཆུང་བདག་སྒྲིལ་ཡིག་འཛིན་གྱ། (༢༤)  
 ཁྱེད་ལ་ཁ་པར་བཏང་ཆོག། ..... དགོན་པོ་རྟོ་རྟེ། ཟུར་སྦྱོང་། (༢༥)  
 མཆན་མོའི་སྦྱོང་བ། ..... འཇམ་དབྱངས། རིག་གནས་གཤམ་པ། (༢༦)  
 ལགོང་ས་ལ་མཆོག་ལ་བརྟེན་པ། ..... ཤེས་གྲུ་མོ་བཟང་བརྟན་པར། རྣང་རིག་(༢༧)  
 མི་ཆེད་འབྲུལ་བཟུང་། ..... གཙང་ཕུག་རྩོམས་ལགས། དཔེ་འོས། (༢༨)  
 མེམས་ཀྱི་དུ་བོད། ..... བུ་རུག་ཀུན་དགའ་འཇམ་དཔལ། རིག་གནས་ཁམ་པ། (༢༩)  
 གངས་དྭགས་རྩོམ་པའི་གཤིག་རྒྱབས། ..... འཕྱོན་འབྲུ། དཔེ་འོས། (༣༠)  
 བཅའ་གཡེམ་གྱིས་བརྒྱགས་པའི་བྲམ་མོ། ..... མོ་བཟང་བརྟན་པ། དཔེ་འོས། (༣༡)  
 རྩོན་འདུན་གྱི་ལང་ཆོ། ..... རྩོན་ཆོགས་སྦྱོལ་དགས། རིག་གནས་གཤམ་པ། (༣༢)

རང་མོས་སྒྲན་གྱི་ལྷན་པ།

༡༨ དབང་གསལ་འདེབས་ཀྱི་ལུག་..... ཆེ་འིང་ལོ་ལྷན། རིག་གནས་ཀ་ལ། (༡)  
 སེམས་པ་འཁྲུམ་པོ།..... རབ་ལྷན། རིག་གནས་ཀ་ལ། (༡༡)  
 སེམས་ཀྱི་གསང་བ།..... རྒྱ་རི་གཏོ། རིག་གནས་ཀ་ལ། (༡༢)  
 ལྷན་འཛིན།..... རྒྱ་རི་འཛིན་ལས། དགེ་ལོ་ས། (༡༣)

དན་གསོ། ..... རྩུའི་བྱུང་བསྟན། མཆོམས་སྦྱོར། (༤༧)  
 ཟུར་མིག་མ། ངས་ཁྱེད་རང་ལྟག་པར་དྲན། ..... བསམ་གྲུབ། རིག་གནས་ག་པ། (༥༠)  
 མས་སྦྱོན་ཐེབས་པའི་བྱེད། ..... ལུང་རྟོགས་བསྟན་འཛིན། ནང་རིག་ (༥༡)  
 ཟེལ་བ། ..... བྱ་བྱལ་བ་ ཞི་གྲོལ། ནང་རིག་ (༥༢)  
 སྒྲིང་ར་དམར་པོ། ..... འཕན་པོ་བསམ་གྲུབ། རིག་གནས་ག་པ། (༥༣)  
 སྦྱིད་ཆུ་སྦྱུང་ག་ཆང་གི་གཤེད་མ་ཡང་དང་པོ། ..... སྐལ་ཉི། རིག་གནས་ག་པ། (༥༤)  
 བུ་མོ་སྦྱན་ཁ། ..... རྩེ་པོང་། དགེ་འོས། (༥༥)  
 ལུས་སོང་། ཡང་ཁེར་རྒྱུ་དུ་ལུས་སོང་། ..... ལྷན་ཆོས། རིག་གནས་ག་པ། (༥༦)

### རྒྱལ་ཚོམ་གངས་རྒྱུད་ལ་བབས།

མིའི་རིགས་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་མ་བྱུང་པའི་རྩལ་ཕན་མཆོན་ཆ། ..... རྟོན་གྲུབ། རིག་གནས་ག་པ། (༥༧)  
 རྒྱལ་གྲོགས་ལ་འཕུལ་བའི་འཕྲིན། ..... སྒོ་བཟང་བཟོད་པ། རིག་གནས་ག་པ། (༥༨)  
 ངས་སྦྱོན་ངག་པར་སྦྱུག་གཏམ་གྲོད། ..... བསྟན་འཛིན་ཕན་བདེ། རིག་གནས་ག་པ། (༥༩)  
 གྲོག་མ། ..... ངག་དབང་སྒོ་བཟང་། རིག་གནས་ཁ་པ། (༦༠)  
 དགེ་ཆོས་ལགས། ང་ལ་ནམ་ཡང་དགོས་པ་ནི་ཁྱེད། ..... རྩལ་ཁྲིམས་དཔལ་ལྡན། རིག་གནས་ག་པ། (༦༡)  
 ངས་ཁྱེད་ལ་སྦྱེལ་མ་བྱེད། ..... མཁར་རྟོད་རྒྱ་བཆེ་རིང་། རིག་གནས་ག་པ། (༦༢)

### དབྱུད་ཚོམ་ཡར་ཆབ་དྲངས་མོ།

རྟོགས་སད་ཁྱོད་ཀྱི་མར་མེ། ..... རྩེ་སྤེལ་བཆེ་རིང་། རིག་གནས་ཁ་པ། (༦༣)  
 ལྷ་ཡི་མཛད་རྗེས་འཆོལ་བ་ལས་མི་ཡི་བྱས་རྗེས་འཆོལ་བ་ལེགས། ..... རྩེ་རྩེ་ཆེ་སྤང་། རིག་གནས་ག་པ། (༦༤)  
 བད་སྦྱོད་རིག་པའི་རྒྱུང་ནྟ ..... ཨ་གནམ་བཟོད་པ། རིག་གནས་ག་པ། (༦༥)

### སྦྱར་ཚོམ་སྦྱར་བ་འཐགས་མ།

སྒོ་ང་•ལ་མེར་•འཆོག་ཁ། ..... ལྷང་དགལ། རིག་གནས་ག་པ། (༦༦)  
 ངས་འགོ་བརྩམས་པའི་སྒོ་བ་སྦྱོང་། ..... དབྱངས་སྦྱིད་རྩེ་མོ། རིག་གནས་ཁ་པ། (༦༧)  
 ལྷ་བས་བདེ་བའི་ཤེར་རྟོགས་རིག་པ་ཞིག ..... བུ་རྩ་སྦྱུབས། རིག་གནས་ག་པ། (༦༨)  
 ཡིད་སྦྱོར་བའི་གནད་དོན་ཞིག ..... བསྟན་ནམས་བཟང་པོ། རིག་གནས་ག་པ། (༦༩)  
 ཁོ་ཆོར་ཅི་ཞིག་མཁོ། ..... སྐལ་ལྡན། དགེ་འོས། (༧༠)  
 ཁེར་གྲོང་གི་དབྱངས་སྟན། ..... སྐལ་བཟང་བྲག་ཤིས། རིག་གནས་ཁ་པ། (༧༡)  
 མཁུག་བྱང་། ..... ཚོམ་སྦྱིག་ཆོགས་རྒྱུང་། (༧༢)

# ལྷོ་གཏམ་འདོད་འཛིན་འོ་ཇ།



● འབྲུག་རྒྱལ་ནང་གི་གན་མོ།

● བཙེ་དྲུང་གི་བར་ཆད།

● ལྷོ་གཏམ་ལ།



# འབྲུག་རྒྱུ་ནང་གི་ཆུ་མོ།

མཆོག་གི་དོ་ཨེ། རིག་གནས་ཀྱི་ལ།

གཅིག

གནམ་གཤིས་ཏུ་ཅང་འབྲུག། ཁ་བ་སྒར་བཞིན་འབབ་པས་རི་གྲོང་འདིའི་ཡོད་ཆད་ཀྱིས་མྱ་ངན་གྱི་གོས་དྲུག་ཀྱི་ན།  
བདེ་དོན་ལས་ཁྲུངས་ཀྱི་སྒྲོ་འབྲུམ་ནས་ར་བཞེ་ཞིག་གིས་གོམ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་པ་དང་འདྲ་བའི་ཞབས་རྒྱུ་ཤིག་གངས་ཁྲོད་ནས་གསལ་  
ལྷང་དེར་ཐག་རིང་གི་ཕྱི་གས་སུ་འབྱེད་འདུག། སྐུ་ཆེར་ཆུ་མོ་དེ་རང་ཁྱིམ་དུ་ལོག་པ་འདྲ།

“ཨ་མ་..... ཆལ་ག་པར་ཡོད་”

“ཨ་མ་ཆེ་..... ཆལ་.....”

“ད་ནང་ཞོགས་པ་ཆལ་ཉི་ཤེད་སྒོར་ཉི་ཤུ་སྒྲུབ་པ་ཡིན། ད་ཕྱི་ལོ་བཞེད་ཁྲུལ་ཤེད་ཀྱི་འདུག་”

“མོས་བཤད་པ་བདེན་པ་རེད་ ཨ་མ་རང་གིས་ལས་ཀ་གཞན་མ་འཛོན་ན་ཡང་ཆལ་.....”

“གཡུགས་ཞོག་བརྟན་འཛིན། འགྲོ་སྐོང་འབྲེལ་པ་རེད་མ་གཏོགས་ཕན་ཐོགས་ཡོད་མ་རེད་”

བྲམ་ཏེ་མག་པ་གཉིས་ཀྱི་ཆོག་མཆོན་སྒྲུབ་དུག་ཅིག་དང་འདྲ་བར་ཆུ་མོ་འཛིན་པ་རྒྱ་རྒྱུ་ཅི་ཡང་མི་བཤད་ལ་བཤད་འདོད་  
ཀྱང་མི་ཤེད། མ་ཆེ་བཟང་བཞིན་རང་གི་ཉལ་སར་ཤིན། ཁོ་ཆོའི་བར་སྐྱབ་ཤེད་ཀྱི་རས་ཡོལ་རྩལ་ལྟ་བུ་ཅམ་ལས་མེད་པས་  
ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་དགོང་ཟས་ལ་རོལ་བའི་དུབ་སྒྲུ་ཨ་མའི་ན་ལ་ཤིན་དུ་གསལ། རྒྱ་ཆོད་བཅུ་བའི་ཡོལ་སྐོང་། ཨ་མས་ད་དུང་མ་ཆེ་  
བཟང་བཞིན་འདུག། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་འདོད་པའི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར།

གཉིས།

འཕགས་ཡུལ་ནི་ཆ་བའི་ཡུང་པ་ཡིན་པས་དུས་བཞིར་དཔེ་བ་མེད་ཅེས་བརྗོད་སྟོལ་ཞིག་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་། ར་  
རམ་ས་ལར་མཆོན་ན་ལྷང་མདོག་གི་ཁ་དོག་ཅམ་ལས་དྲོ་གང་གི་ཁྱད་པར་ཤིན་དུ་ཆེ། དེར་བརྟན་དེ་རིང་ནི་སྤྱི་ཆུ་གཉིས་པའི་  
ཆོས་མགོ་ཡིན་པས་གནམ་གཤིས་གང་བའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན། ཉི་མས་སུ་ལ་རམ་འདེགས་ཤེད་པ་བཞིན་སྤྱིན་གྱི་ཕག་  
ལ་ཡིབ་པས་རི་གྲོང་འདིར་གནམ་གཤིས་ཏུ་ཅང་འབྲུགས་ལ་འབྲུལ་བཟུད་ཤེད་མཁན་ཡང་ཉུང་།

ཉེན་གུང་ཡོལ་སོང་། གནམ་ངོད་དྲུང་ཐང་མི་འདུག རྒྱང་ས་འཁོར་འབབ་ཚུགས་ཀྱི་བཞི་མདོ་ནས་ཆུ་མོ་ཞིག་ལུས་  
 ལ་ཉིང་དུ་ལ་དུ་ལྱུར་བའི་ཕུ་པ་ནག་པོ་དང་ཁ་དོག་མི་ཤེས་པའི་པང་གདན་ཞིག་མཉམ་བས་ཏེ་ཏ་ཅང་གྲག་པའི་ལུས་པོ་འདར་སིག་  
 སིག་ངང་འཁར་བར་བཞེན་ནས་བསམ་ནོར་རིན་པོ་ཆེའི་གཟེམ་ཤག་གི་ཕྱོགས་སུ་འགོ་བཞིན་འདུག  
 “ཨོ་མ་ཁི་པ་རྒྱེ་རྒྱུ་ ཉུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་.....”  
 “ཕུག་མ་འཆལ་..... ཕུག་མ་འཆལ་”  
 “རིན་པོ་ཆེ། ང་ལ་ཕུག་མོ་ཞིག་གཟེགས་རོགས་གནོང་”  
 “ཁ་བཏགས་དེས་འགྲིག་ དངུལ་དགོས་པ་མ་རེད་”  
 “རིན་པོ་ཆེ་ང་ནང་ནས་ཐོན་ན་གང་འདྲ་འདུག་གམ་”  
 “མྱོ་བོ་ལགས། བྱིད་རང་བྱུ་མོ་དང་མག་པའི་མཉམ་དུ་བསྐྱད་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད་”  
 “ཁོང་ཚོར་ཁང་པ་དགོས་ན་མ་གཏོགས་མྱོ་བོ་ང་དགོས་ཀྱི་མ་རེད་”  
 “.....”

## གསུམ།

རྒྱ་བྱོགས་ན་ལྷན་པོ་ལྟར་འགྲིང་བའི་རི་ཚོགས་ཀྱིས་ད་སའི་གང་ངར་ལ་མི་བཟོད་པ་བཞིན་ཁ་བའི་རྩལ་བཅེགས་གོས་  
 སུ་མཉམ་བས་ཤིང་ཁ་བའི་འདབ་མ་རེ་རེ་རི་གྲོང་འདྲིའི་མཁའ་ལམ་ན་འཕུར་བཞིན་འདུག  
 སྤང་ལམ་དག་ན་ལས་ཁྲུང་ས་ལ་འགོ་བཞིན་པའི་ལས་བྱེད་རེ་བྱུང་ལས་སུ་ཡང་མི་མངོན། ཕལ་ཆེར་སྐབས་འདིར་  
 རྒྱ་ཚོད་གཉིས་པ་ཡིན་པ་འདྲ། ཨ་མ་ཆུ་མོ་དེ་བསམ་ནོར་རིན་པོ་ཆེའི་གཟེམ་ཁང་ནས་ཐོན་ཏེ་བྱུར་བྱོར་གྱི་གོམ་ཁ་བདེ་དོན་  
 ལས་ཁྲུང་ས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱར།  
 “ཨོ་ཙོ། མྱོ་བོ་སྒྲོལ་མ། གནམ་གང་མོ་འདི་འདྲ་ལ་ནང་དུ་མ་བསྐྱད་པར་ལས་ཀ་ག་རེ་ཡོད་”  
 “སྐྱེ་ངོ་ལགས། ཕུགས་རྗེས་གཟེགས། ང་ཆུ་གསོ་ཁང་ལ་གཏོང་རོགས་གནོང་ས”  
 “བྱིད་རང་བྱུ་མོ་དང་མག་པའི་མཉམ་དུ་བསྐྱད་ཡོད་པ་མིན་ནམ་”  
 “ཁོ་གཉིས་ང་ལ་.....”  
 “མྱོ་ལགས་ད་འགྲིག་སོང་། རྫོན་མ་ཁྱོད་མ་སྐྱད་གཉིས་ལ་བཞུས་ནས་གཞུང་གིས་ལས་ཀ་སྤྱད་པ་རེད། ད་དྲུང་། རྒྱལ་བ་  
 རིན་པོ་ཆེར་བསྐྱེས་ནས་སྤོད་ཀྱི་ཡིན་ནམ་”  
 “ང་ལ་འང་དེ་འདྲིའི་འདོད་པ་མེད། ཡིན་ནའང་.....”  
 “དུས་ནས་ཕན་ཐོགས་ཡོད་མ་རེད། དེ་ལས་སོ་སོའི་བྱུ་མོ་གཙུན་”

ཅན་མོས་མཆོད་ཁྱིའི་སྒྲིབ་ན་ལག་བྱུང་བའི་སྒྱུར་ཞིང་བྱམས་བཅའི་འདུམ་མདངས་སྒྱུག་པར་བྲུ་བའི་ཡུལ་ས་མཆོག་གི་  
སྒྱུ་པར་ལ་ལྟ་བཞིན་ཏེ་ཅང་འཁོབས་པའི་ལག་བྱུང་སྒྲིབ་ཁར་བཀོད་དེ་མིག་ལས་མཆི་མ་བསྟེལ།  
“ཁྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་མཁུན། ཁྱེད་ཀྱི་བྲག་འདྲིན་ཉག་གཅིག་ཡིན།”

བཞི།

ནམ་ལངས་ནས་ཆུ་ཆོད་བརྒྱད་པ་བློན་པོང་། ཁོ་གཉིས་མདང་དགོང་བང་ཆད་པ་འདྲ། ད་དུང་མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ཁམས་  
ན་མཆིས། ཅན་མོས་ཉལ་ཆས་དང་མ་ཁི་འཁོར་ལེ་སྟགས་རང་གིས་བྲེག་ཆོད་ཅིག་ཁྱུར་ནས་སྤེལ་བྱོན་པོང་། གནམ་ཅན་མའི་  
ཞལ་མདངས་ད་དུང་དུངས་མི་འདུག། སལ་ཆེར་ཡིད་སྤྱོད་པའི་རྒྱུས་གར་འདི་ལ་གཟུགས་འདོད་མེད་པ་འདྲ།

## བཅུ་དྲུག་གི་བར་ཆད།

——ལྷ་འགོད།

འཆི་མེད་ལྷ་སྟོན། རིག་གནས་ཀ་ལ།

མོས་སྟན་ཆོག་དེ་གིས་ཆར་མ་བྲག་འདུ་མི་བྱུང་པའི་སེམས་པ་པ་ཡུལ་དུ་རྒྱག་བཞིན་ཉལ་བར་གཏོང་བའི་ཅོང་མ་  
དུང་ཡང་ཕྱེབས་པེ་ཉལ། བྱི་ཉིན། རྟོན་རྒྱུང་བསེལ་བྱུར་ཐང་ཞིང་སྟོང་བྱེད་ཉེ་འཁོར་གྱི་གིང་རྫོང་གི་ལོ་མ་ཅིག་ཅར་དུ་སྒྱུར་  
བཞི་ཁོང་གཉིས་རྒྱ་གསུམ་རིང་འབྲལ་དགོས་པའི་སྟོན་བར་འདྲ། གཡས་གཡོན་གྱི་རྒྱག་རྒྱུ་གང་གང་དུ་འབབ་པ་ནི་དུས་ཡུན་  
རིང་པོའི་ཞིང་གཏམ་གྱི་རྒྱབས་རྒྱ་བཞིན་རྒྱན་མ་ཆད། དེ་རིང་ནི་རྒྱུ་འབྲལ་འདིར་ཆེས་མཐའ་མདུག་གི་འདུ་འཛོམས་ཡིན་ལ་  
ཉེ་འབྲལ་གྱི་རྩི་པོར་སྒྲིབ་ལ་ཁོང་གཉིས་གངས་མེད་བསྐྱེད་སྟོང་བས་དེ་རིང་ཡང་བྲན་ཆེན་གྱི་སྤྱིར་དུ་ཡུན་རིང་བསྐྱེད།

ར་བདུན་དང་པོ་རིམ་གྱིས་རྒྱུ་པ་རིམ་ཅག་ན་ཡིབ་ལ་ཉེ་ཞིང་འཁོག་པས་རྟོན་ལུག་གསུམ་རི་སྟོང་ལ་བསྟོར་བའི་  
དུས་དེར་ཏག་ཏག་ཆོས་སྟོན་གྱི་རྒྱལ་ཁྲག་རྒྱ་བས་ཁྱུར་ཏེ་རྒྱངས་འཁོར་འབབ་རྒྱུ་སྤྱུ་ལ་དུས་མོའི་འཛོན་ཁྲོགས་བཅོམ་ཆོང་  
མས་མོ་ལ་སྒྱུག་ནས་བསྐྱེད་འདུག།

ཁྱལ་ས་སྤེལ་ལེ་ནས་སྟོན་རྒྱུང་མཁན་དུ་མོ་ཆོས་སྟོན་གྱིས་བདུན་སྒྲག་རེ་རེར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོང་ཁྲོགས་རྒྱ་བའི་སྟོགས་  
ལ་ཁ་པར་དང་། དུ་བྱ། རྒྱགས་ཁང་བཅས་བརྒྱད་ནས་མོ་རང་གི་སེམས་ཆོར་དང་། རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་སྟོན་ཆོག་པ་ཁོར་  
ཡུག་སྟོགས་བརྟོད་གང་བྱུང་བྱས་པས་ཁོ་ཡང་སྤེལ་ལེར་འཁྱོར་བ་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས། ཁོས་ཀྱང་ད་སྐབས་སྟོང་སྒྲག་གསར་



པ་གཞི་སྤྱོད་པས་ཡོད་མེད་དང་། སྤྱོད་བྱེད་སྤྱི་གཞི། འཛོལ་སྤྱོད་སྤྱི་གཞི་ཅིའི་ཐད་འགྱུར་བ་སོང་ཆད་མོར་བཤད། ཟླ་གསུམ་  
འདས་ལ་ཉེ་རུང་མོས་འཇམ་ཕུག་ལ་ཡིག་གཅིག་ཀྱང་མ་བསྐྱར། ཉེན་ཞིག་འཇམ་ཕུག་གིས་སྤྱི་ན་མ་བསྐྱར་དེ་བསམ་སྤྱོད་ཞིབ་  
མོ་ཞིག་བཏང་ཆེས་སྤྱོད་རུ་ལེགས་བཤད་འདི་དང་། མི་ཉན་པ་ལ་ཁ་དབྱེད་པ་དེ། ཀེ་བ་སྐྱམ་པོ་ལག་པས་མཉེད་པ་འདྲ། མི་  
ཉན་པ་ལ་ཁ་དབྱེད་པ་དེ། རི་གཟར་ཚུ་སྤྱོད་ཀྱི་འདྲེན་པ་འདྲ། ཞེས་པ་ལྟར་སྤྱི་ན་བཅེ་བའི་སྤྱི་མོ་དེས་ང་རང་མཐོང་  
ཐོངས་རེར་གདོང་ཡོངས་དམར་པོར་གྱུར་ནས་གཡོལ་འབྱོར་པ་ལས་སེམས་ལ་འགྱུར་བ་གང་ཡང་མ་བྱིན། མ་གཞི་ངས་ཁོང་གཉིས་  
ཀྱི་ལྟ་མེད་ཀྱི་ཕྱོད་ཀྱང་ལ་བར་ཆད་བྱས་ན་གཡ་ཕམ་ མ་འོངས་པར་མོ་ལ་གདུན་གྲོགས་དེ་ལས་ངན་པ་ཞིག་ལ་བྱག་ན་དེ་རུས་  
ང་ལ་ཉེས་པ་ཡོད་པ་སྤྱོད་ཅི་དགོས། དེ་བས་མོ་ནི་ཁྱོད་གསུམ་ཙམ་བཞེས་པའི་ཚོགས་ཅན་མ་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ་སྐྱམ་བཞིན་སྐྱར་  
དུ་ཉལ་བྱེད་ལས་ལངས་དེ། ཟླ་བའི་ཉལ་ཁང་དུ་སོང་།

“ཟླ་བ། ཁོ་རེ། ཁྱོད་ལ་ཚོས་སྤྱོད་གྱིས་ཡིག་བསྐྱར་བྱུང་ངམ་”

“ང་.....ང་ལ་བསྐྱར་བྱུང་། རོ་རང་ལ་བསྐྱར་མ་སོང་ངམ། མོ་བདེ་མོ་རེད་འདུག སེམས་འབྲུལ་གནད་དགོས་མི་འདུག”

“ཟླ་བ། ཁྱོད་ང་ལ་ཁོང་ཁྱོད་མ་བྱེད། གནའ་དཔེ་ལ། ལྷ་མོད་གཉིས་དེ་ནང་བྱག་བྱས་ན། ཆེ་སྟོང་དང་ཆེ་སྟོང་སྟུག་གིས་  
མེད་གཉིས་དེ་ནང་བྱག་བྱས་ན། ནམ་སྟོང་དང་ནམ་སྟོང་སྟུག་ངས་ས་མཐོང་འདི་ནས་ཟས་གོས་ངན་ངོན་ལ་བཞུགས་ཁང་  
སྤྱོད་མི་བྱུང་པའི་བོད་པ་གང་མང་མཐོང་སོང་། འགའ་གསུམ་བྱུང་དུ་ཡོད་པའི་གཉེན་ཉེའམ་པ་མ་སྤྱོད་ཀྱི་རུ་ལ་ཆུས་བསགས་  
པའི་སྟོར་མོ་ལ་རེ་སྟུག་བྱས་ནས་ཉག་དུ་གཞན་ཉེན་ཁོ་ནའི་འཛོལ་བའམ་སྟུག་དེ་བསྐྱུལ། ཁྱོད་གཉིས་ལ་དེ་འདྲའི་རེ་སྤྱོད་  
ཀྱང་མེད་ཀྱིན་དག་ཟོད་ངས་གཞས་བཀག་འགོག་བྱས་མོད། ད་བར་ཁྱོད་གཉིས་ཀྱིས་ཉན་འཛོག་བྱས་མ་སོང་། ད་ཁྱོད་ཀྱིས་  
མོར་གོད། དེ་རིང་ནས་ངས་ལུ་ཆུགས་མི་བྱེད་ལ་ང་རང་མི་དཀྱུས་མ་ཞིག་ལས་གཞན་གང་ལའང་མ་བཅི། གཙོ་བོ་ཁྱོད་གཉིས་  
མ་བྱུག་པོ་ཡོང་བྱེད་རེད། དེ་ནི་ངའི་ཆེས་མཐོང་མཇུག་གི་རེ་བ་ཡིན། ད་ནས་ངས་ཁྱོད་གཉིས་ལ་བྱས་གདོགས་མི་བྱེད་” ཟེར་  
ནས་སྤྱོད་གསུམ་སེ་བཟུངས་དེ་སོང་ངོ་། །དགའ་ལྗང་ལྗང་གི་སེམས་པ་བཙོན་ལས་ཐར་བ་བཞིན་མཆོང་མ་རྒྱུ་གིས་ཁ་པར་ཁང་  
དུ་བཟུགས་ནས་སྤྱོད་གྲོགས་གིག་ལ་དྲིས་པས་ཁ་པར་གདོང་སའི་སྤྱོད་བཟུངས་འདུག་ཟེར།

ཨོ་མ། དེ་རིང་ནས་མཁའ་གཡུང་དག་ལ་མཁའ་དབྱིངས་སུ་སྤྱིན་པ་ལག་མཐིལ་ཙམ་ཡང་མེད་པ་ནི་ཁོའི་དྲུངས་གཙང་  
གི་སེམས་པར་འགྲན་པ་འདྲ། ཉལ་ཁང་དུ་སྤྱོད་སྐྱེད་མ་ཐག་མདུན་གྱི་འཐེན་སྐྱེད་ནང་ནས་པར་སྤྱོད་ཐུངས་དེ་པར་རེ་རེ་བཞིན་  
ཅེར། གནག་སྐྱེད་ཀྱི་ལན་བྱུ་བྱུ་ལ་བཅིངས་གིང་། དབྱེས་ཆེ་བའི་དབྱེས་པར་ལྟན་སྐྱེས་ཀྱི་སྤྱིན་དཀྱུས་རིང་། ཆ་གཞི་བའི་  
འདྲེན་བྱེད་དང་། གཞེངས་མཐོ་བའི་དྲི་འཛིན། ལྟག་པར་དུ་གངས་རི་ལྟར་དཀར་བའི་སོ་སྤང་དེས་མོའི་ཞི་འཇམ་གྱི་གཤིས་  
ལྷུང་ཉག་དུ་མངོན་པ་ནི་སྟུག་གར་ཆོའི་སེམས་པ་འཕྲོག་བྱེད་རེད། མོའི་གཟུགས་པོ་དེ་ཙམ་རིང་པོ་མེད་ཀྱང་ཕྱི་ཞིང་ལྷེ་མ་པའི་  
སྤྱོད་པ་དང་འཛོལ་གྱི་ལང་ཆོའི་ཡོངས་སུ་སྤྱིན་པས་ཁོ་རང་སྤར་བས་ཡིད་དབང་འཕྲོགས་པར་གྱུར།

གཟུགས་པོ་འབྱེད་ཙམ་གྱི་ཟླ་བ་ནི་གདོང་མདོག་སེར་ནག་ཡིན་ཡང་དབྱི་བས་ལེགས་གིང་བོད་ཞིང་ཆེ་བའི་མིག་བྱང་ཁྱ་  
ཞིང་སྟོར། སྤྱོད་ཀྱི་ཆས་ལ་དོ་སྤྱོད་ཆེ་ལ་ལྟོ་མཁན་གྱི་དྲི་ལ་ནས་ཨ་ཡོད་ནང་གི་ད་ཡོད་དང་སྤོང་ནང་གི་སེར་ཐིག་  
རེད།

ཕྱི་ཉིན་ཁོས་འཇམ་ཕུག་གིས་བཤད་པའི་ཆོག་རྣམས་ཇི་བཞིན་མོ་ལ་བཅོད་སྐབས། མོའི་སྤྱིང་ལ་གྱི་བཅུགས་པ་ལྟ་བུའི་  
སྤྱག་བསྐལ་གྱིས་ཁེངས། རེད་ཡུ། ཆོ་སྤྱོད་འབེན་དུ་བཞག་ནས་དག་པོའི་མཆོན་ཁ་ནས་ཡོང་དུས། ཁ་བ་བུ་ཡུག་གིས་གཅོས་  
ཏེ་སྤྱིང་དུ་གྱུར་ཅིང་སྤྱང་པའི་ལུས་ཕུང་ལ་བྱམས་བཅེ་ཆེན་པོས་རང་ཉིད་ཀྱི་གྱོན་ཆས་ཕུད་ནས་གཡོགས་པའི་གཅེན་པོ་དེ་ད་  
ལྟ་མི་ཡལ་བ་བཞིན་དུ་འཛོག་ག་ལ་རུང་། ལྷག་པར་དུ་ལམ་གྲོགས་ཕུ་གུ་ཞིག་ཕྱི་མའི་འཕང་ལམ་བཟལ་བའི་ཉིན་དེར། ཁོས་  
ཡུན་རིང་ཁུར་བའི་ཁྲིས་པོའི་ནང་ལམ་རྒྱགས་ཅུང་ཙམ་ལས་མེད་ཀྱང་རོགས་པ་ཆོར་སེམས་གསོ་བྱེད་ཞོར་བགོས་པ་ལས་ཁོ་རང་  
གིས་མ་བོས། ལྷག་པར་དེའི་ཁ་བས་ཉུང་དུ་དེ་ནི་ལུས་སེམས་སྦྱོར་བའི་སྤྲོ་མཆོག་ལྟ་བུར་གྱུར། ཡ་ཙོ། གཅེན་པོས་ང་ལ་རྟག་  
དུ་བཅེ་བ་ཟབ་མོ་ཡོད་པ་དེ་ནི་སྤྱོད་ལས་བཟང་པོ་ཞིག་ལོས་ཡིན། འོན་ཀྱང་ད་རེས་ནོར་སོང་། ང་རང་ནོར་སོང་། ཡོད་ཆད་  
ངའི་ནག་ཉེས་ཡིན། ཁོས་ཐོག་མར་ང་ཁྱིད་པ་འང་སྒོ་བ་སྦྱོང་ཁོ་ནའི་ཆེད་ཡིན་པེས། དེ་ལྟར་མོས་འཁང་ར་བྱེད་པའི་སེམས་  
དེ་ཆོད་པོ་བཞིན་ཁྱེད་ཁྱིང་ཁ་བ་བཞིན་འབབ། ཤུའོད་བཞིན་རྒྱག་ཅིང་མཆོ་མོ་བཞིན་འབྱེལ། ནམ་ཡང་ཐག་རིང་ཐག་རིང་  
ཞིག་བསམ་ཁིང་སྤྱག་གིས་མཉན། མོའི་སེམས་པ་དེ་མེ་རུ་འབར་གྱིན་འདུག་མེ་སྤེའི་བྲོད་ན་ཆགས་སྤང་གི་ནས་ལོས་རྩོད་བཞིན་  
འདུག །

ཡར་སྒོ་བ་གར་ལོག་ལ་ཉེ་བའི་ཉིན་དེར་མོས་གྲོགས་མོ་ལས་སྒོར་ཁ་བས་གཡལ་ཏེ་འཇམ་ཕུག་དགའ་བའི་སྒོད་ལུ་ཞིག་  
དང་གོས་བྱང་ཞིག་ཉོས། ལམ་འགག་ན་སྤྱག་པའི་ཟུ་བ་ལ་རྩན་པ་ལོགས་སྤྱད་དེ་འཇམ་ཕུག་ལ་ཉོས་པའི་ཅ་ལག་དེ་དག་ཉལ་ཁང་  
གཅིག་པའི་བུ་མོ་སྒོ་ལ་མ་བརྒྱད་ནས་བསྐྱར་ཡང་ཁོས་ལེན་རོགས་མ་བྱས་པས། སྒོ་ལ་མས་གཅེན་གཅུང་གི་རིན་ཐང་སོགས་  
བཤད་དེ་ལེན་དགོས་ཚུལ་བཤད་པས། ཁོས། “མོ་ལ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་ངས་ཤེས། ཟུ་བ་ལ་སྤྱད་ན་ཡག་  
གོས་རེད། བག་མེད་སྒྱུད་པའི་མི་དེར་དེང་སང་ཐ་མག་འཐོན་བྱེད་མེད་པ་འདྲ། མ་གཞི་མོས་ང་བསྐྱས་སོང་། གཅེན་པོ་བྱེད་  
ཀྱི་ཅི་གསུངས་བསྐྱབ་ཟེར་ཡང་ང་དང་ཐག་ཇི་རིང་ནས་ཇི་རིང་དུ་གྱུར་སོང་” ཞེས་བཤད་དེ་ཅ་ལག་རྣམས་མ་ཟངས།

ཞིགས་པའི་ཉི་གཞིན་གྱིས་རི་རྩེར་ཞུ་སེར་གཡོགས་པའི་སྐབས་དེར། སྒོ་བ་གུ་དེའི་རྩྭ་གུ་མེད་པའི་ལུགས་སྒོལ་བཞིན་  
དར་དཀར་གྱིས་སྒྲེལ་མ་བྱེད་པའི་སྒོ་བ་ཕུག་ཆོ་བེལ་གྱི་ཆོད། འཇམ་ཕུག་ཀྱང་བསམ་གཞིགས་འབྱུག་པོ་ཞིག་གི་མལ་དུ་སྤྱོད་  
ནས། ཡ་ཁ། དེ་ནི་ཁོ་མོས་འཆོ་བ་ཅི་འདྲ་ཞིག་བསྐྱལ་ཡོང་། གནས་འདི་ནས་གོ་མ་གང་སྤྱོད་ཀྱང་དཔལ་གྱི་འགྲོ་སོང་དགོས་  
དུས་མོར་འཛོན་ཐང་ཅན་གྱི་གྲོགས་མོ་ཞིག་ཀྱང་མེད་བསམས། སྒོ་བ་གུ་ནས་ཐོན་ཏེ་ཉིན་གསུམ་རིང་གྲོགས་མོ་ཞིག་གི་ནང་  
དུ་བསྐྱད། དེ་ནས་བྱུང་མེད་འཆོམ་ཁང་ནང་ཟུ་བ་རེར་སྒོར་ལྔ་བརྒྱའི་ཡོང་སྒོ་དང་སྤྱགས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་ཤེས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་  
བཞིན་གནས། ཟུ་བ་ཡང་མི་རིང་བར་སྒོ་བ་གུའི་དུས་ཆོད་རྩོགས་ནས་ཁོའི་ཉེ་འབྲེལ་ཞིག་གིས་ལྟ་བུས་ཀྱི་ལས་ཀ་བཅའ་ཏེ་ཟུ་  
རེ་སྒྲུ་ལོག་མི་ཉུང་བ་ཐོབ་པས་ད་གཟོད་ཁོང་གཉིས་ཀྱང་གཞན་བཞེན་གྱི་འཆོ་བ་མིན་པར་སོ་སོའི་རྐང་པའི་ཐོག་ལ་ལངས་བྱུང་པ་  
བྱུང་ཁར་མཇུག་མཉམ་གནས་ཀྱིས་མ་འཆི་གསོན་བྲལ་མི་བྱེད་པའི་དམ་བཅའ་བཞག་གོ །

འཇམ་ཕུག་ནི་ཁོ་རང་གི་དམིགས་ཡུལ་བཞིན་ནོར་སྤྱོད་མཐོ་སྒོ་བ་དུ་ཞུགས་ནས་ལོ་གཅིག་འགོར། ཉིན་ཞིག་ཁོའི་ཡས་  
འཕུལ་དུ་ཁ་བར་སྤྱོད་སྤྱོད། “ཡ་མའི་གཅེས་ཕུག་ ཁྱིད་མར་ལོག་གོག་དང་། ནང་མི་ཆང་མས་སྤྱིང་ཁོང་གི་རེ་བ་ཉག་ཅིག་ནི་  
ཁྱིད་དང་ཐུག་གུ་དེ་ཡིན། སྤྱིར་འཁོར་བ་མི་རྟག་པ་འདིའི་ནང་དེ་རིང་ཡོད་ཀྱང་སང་ཉིན་ཡོད་ཟེར་སུས་སྤྱི་བྱུང། ལོ་ལྔ་དུག་  
6

ནང་ནན་གཞིན་མང་པོ་གཤིན་ཡུལ་དུ་ཕྱིན་སོང་། དེ་རིང་ཁ་པར་གཏོང་བའི་དོན་སྤྲོད་ཆོས་སྒྲོན་གྱི་ཨ་མ་ཡང་ནད་གཞི་ཕྱི་མོ་  
ཞིག་གིས་མནར་ནས་ཤི་མ་གསོན་ལ་ལུས། མོས་དྲག་དུ་སྒྲེང་བྱ་ནི་ཆོས་སྒྲོན་གྱི་སྐོར་ཁོ་ན་རེད། གལ་ཏེ་མོ་མཆོག་གསལ་པོ་ཤི་  
ན་ནམ་ཤེས་ཆོས་སྒྲོན་ལ་འཁོར་བ་ཐག་གཅོད་བྱུང་། སྤྱིད་ཀྱི་དྲིན་ལན་མེད་ཀྱང་རྒྱ་གཞི་ཁྲར་པོ་བཀལ་མི་རུང་བ་ཤེས་གསལ་  
ལྟར་མོ་གང་ལྟར་ཡོང་ན་འཆི་ཡང་མིག་བཙུམ་བྱུང་བ་ཡོང་གི་རེད། དོན་དེ་ཁྱོད་ཀྱིས་མོ་ལ་ཤོད་” ཟེར་ནས་ཁ་པར་བཞག་  
གོ།

རྒྱ་སྐར་གྱི་ཕྱིང་ཐག་ཆད་དེ་སྒྲུ་རེངས་ཕུ་མོ་མལ་ས་ལས་ལྔ་དང་ནས་ཞོགས་པའི་དྲི་བཞིན་ལ་དགའ་བསུ་བྱ་བའི་སྐབས་  
དེར་གཉིད་མ་ཁུག་པའི་སྟག་ཤར་ལྟར་དུ་རྒྱ་སར་རྒྱག་སོང་།

“སྒྲི་ ཆེད་བྱངས། ཁྱོད་ཀྱིས་ཆོས་སྒྲོན་ལ་ཚུ་ཆོད་བརྒྱད་པའི་ཐོག་གངས་རྫོངས་ཟེང་ཁང་ལ་ཤོག་ཅེས་ལན་སྤྲད་རོགས་”  
ཞེས་བཤད། མོས་མགོ་བོ་གྲག་གྲག་ལན་གསུམ་བྱས་ཏེ། དེ་རིང་ཉི་མ་རྒྱབ་སྤྱོད་གསུམ་གསུམ་རམ་ཁོང་གཉིས་ལོ་གཉིས་ཙམ་  
རིང་འབྲེལ་བ་མེད་ཀྱང་དེ་རིང་དོན་ཆུན་ག་རེ་ཡིན་ན་བསམ་བཞིན་མདའ་འཕངས་པ་ལྟར་རྒྱག་ ཆོས་སྒྲོན་ལ་གཏམ་དེ་སྒྲས་  
རྒྱུ་མོ་ཡང་ཉ་ལས་ཉར་སང་གིས་སྤང་ལམ་གཡས་གཡོན་ལ་ལྟ་ཁོམ་མེད་པར་ལམ་དུ་བསྐྱོད། དེ་ནས་ཁོ་མཐོང་མ་ཐག་ཅི་བྱ་  
གཏོལ་མེད་དུ་བྱུར་ནས་གདོང་མདོག་འགྱུར་ཡང་། “བརྒྱ་གིས་བདེ་ལེགས་” ཞེས་ཁ་ནས་ཨེ་ཐོན་བརྒྱས།  
ཁོས། “ཁྱོད་ཀྱིས་ཞོགས་ཟས་ཟོས་ཡོད་དམ། ག་རེ་ཟ་གི་ཡིན་”

“ངས་ཟོས་ཆར་” ཞེས་ལན་བཏབ།  
དེ་ནས་ཁོས་ཞོགས་ཟས་ལ་རོལ་བཞིན་བོད་ནས་སྒྲས་པའི་སྐད་ཆ་ཡོད་ཆད་སྒྲོ་བཏགས་གང་ཡང་མེད་པར་ཇི་བཞིན་བརྫོད་པས།  
མི་སྣ་པའི་གཏམ་དེས་མོའི་དོན་ལྟ་སྒྲོད་དུག་ལ་འཕག་འཆག་བརྒྱབས་ནས་དངངས་འཆབ་ཆེན་པོས། “ང་ལོག་དགོས། འཇིག་  
རྟེན་འདིར་ང་ལ་པམ་ནི་མེད། དཔུལ་བའི་མིག་ལྟར་གཅེས་པའི་ཨ་མ་དེ་མ་མཐོང་ན། ངའི་ལུས་སྤྱོད་ཀྱི་བོའི་མེ་ལ་ལྟེ་བས་  
དགོས་” ཞེས་སྐད་གསེང་མཐོན་པོས་སྒྲས་ཏེ་རྒྱབ་སྤྱོད་གསུམ་ལ་མ་ཚུགས་བར་ཡར་འགྲེང་བས། འཇམ་ཕུག་ཀྱང་མོའི་ངང་རྒྱུ་ལ་  
ལ་མ་བཟོད་པར་སེམས་གསོ་འགའ་བྱས་ཏེ་ཁོ་རང་གི་ཁ་པར་ཨང་གངས་སྤྲད་དེ། “སང་ཉིན་ཕྱི་དྲོ་ཚུ་ཆོད་དུག་པའི་ཐོག་རྫོངས་  
འཁོར་འབབ་རྒྱགས་ལ་ཤོག་” ལཔ་རྟེ་ཁོ་ཡང་ལམ་དུ་ཕྱིན། དེ་ནས་ཆོས་སྒྲོན་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་སོང་བ་དང་གྲོགས་མོ་ཆེ་  
དབྱངས་སོགས་ངོ་ཤེས་ནམས་ལ་མོ་རང་གི་གནས་ཚུལ་ཇ་དྲག་བྱུང་བའི་བརྒྱུད་དེ་ཀྱིས་ཆོག་ཕུལ། ཟླ་བ་ལ་ཡང་མོ་བརྒྱད་  
ཡི་གེ་ཞིག་བཞག་པ་འདི་ལྟར།

- ངས་བསམ་པའི་ས་ལ་ཁ་བ་འབབ། །
- མ་བསམ་ས་ལ་ཉི་མ་ཤར། །
- བསམ་སའི་ཁ་བ་མ་ལྷན། །
- མ་བསམ་ཉི་མ་སྤོང་ཤར་རེད། །
- བྱ་རེད་གཉིས་སྤྱིད་ཉི་མ་ཉམ་ལྡེ་ལ། །
- ཆེན་ངན་པའི་རྒྱང་ནག་འཁྱུག་མས་གཏོར། །

བྱ་ང་རང་མི་འདུག་རང་ཡུལ་འཕུར། །  
ཆོ་ཕྱི་མ་མཇལ་པའི་སྒོན་ལམ་འདེབས། །  
ཆུ་བྱ་གཡུང་རྩེ་ཡར་འཁྱུལ་དེ། །  
མཛོ་ཁྱིད་ལ་མ་གཏོགས་སྟོད་བསམ་མེད། །  
ཐག་རིང་གི་གཏམ་ངན་སེམས་དུག་དེས། །  
མཛོ་ཁྱིད་ལ་ལས་དང་མི་གདའ་ལོ། །

སོགས་ཆོགས་བཅད་རྒྱལ་གཉིས་ལས་བྱུང་པའི་ཡི་གེ་རིང་པོ་ཞིག་བྲིས་ཏེ་བཞག  
ཕྱི་ཉིན་མོ་སོང་བྱལ་ན་ལུས་པའི་ཆུ་བས་ཡི་གེ་དེ་ཡང་ཡང་སྟོག་བཞིན་སྐར་རྩུང་མ་ཁྱོང་པའི་རྒྱལ་བུལ་དྲག་པོས་མནར་ནས་  
སྤངས་ཟེན་པའི་ཐ་མག་སྐར་ཡང་འཐེན་པ་དང་། སྤུས་དེ་ནས་བཟུང་ཁོས་ཐ་མག་འཐེན་པ་སོགས་བག་མེད་ཀྱི་འཆོ་བར་རོལ་  
བཞིན་ཉིན་ལྟར་སྟོག་སྟོད་བརྒྱད་ནས་མོའི་སྐར་ཤེས་ཐབས་བྱས་ཀྱང་མི་ནི་ཆུ་ནང་དུ་དོ་རྩུབ་པ་ལྟར་གྱུར་ཏོ། །

ཉིན་ཞིག་བདག་ན་སར་འགྲོ་སྐབས་མོའི་གྲོགས་མོ་ཆོ་དབངས་དང་ལྷན་དུ་མོའི་སྐར་ཐོང་བས། མོས། “ཆོས་  
སྟོན་དང་མོ་རང་གཉིས་མི་ལོ་ཕྱི་ལ་བོ་དུག་རིང་གཅིག་སེམས་གཅིག་ལ་གཏད་ནས་འདས་ཟེན་པ་དང་མ་འོངས་པའི་མི་ཆོའི་སྐར་  
ཀྱི་གསང་བ་ཤོད་རེས་ཡོད་ཀྱང་། དོན་དངོས་ཀྱི་སྤྱིང་གཏམ་ཆུ་བ་ལ་མ་གཏོགས་མ་བཤད་པ་དེས་མོས་ཁོ་ལ་ཡོད་ཆོས་གཆོད་  
བྱས་ཡོད་མེད་ཏེ་གས་སོང་ལ་ཆུ་བའི་གྲོགས་པོ་ཞིག་བརྒྱད་ནས་མོ་བོད་ལ་ཡོད་སྐབས་སྤུ་གུ་སྟེས་ཆར་བ་དང་། མོའི་ཁྱི་གཏོད་  
མོ་གཡུགས་ནས་མོ་རང་རྒྱ་གར་ལ་ཡོང་པ་རེད” ཅས་སྒྲུས་སྐབས་ང་ཡང་ལ་མཆན་ཆེན་པོ་ཞིག་སྟེས་སོང་།

མཐའ་དོན་སྐྱུང་འདྲིའི་བསྐྱབ་བྱ་ནི་འཇིག་ལ་ཉེ་པའི་མི་རིགས་འདྲིའི་གཞིན་སྟེས་ཆོར་ནམ་འདྲན་པ་རྒྱལ་བའི་དབང་  
པོས་ཏྲག་ཏུ་གསུང་ཆོས་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་འཕྲལ་ཕུགས་གཉིས་པན་ཀྱི་སྟོབ་སྟོང་དགོས་ཞེས་ཡང་ཡང་གསུངས་ཀྱང་། གསུངས་  
པ་བཞིན་དུ་ལག་བཟྱར་མེད་པའི་སྟོབ་སྟོང་མང་པོ་ཞིག་སྐྱུང་འདྲིའི་ནང་གི་བརྒྱད་རིམ་ལྟར་སོང་ཟེན་པ་དང་འགྲོ་བཞིན་པ་  
རེད། གཟེགས་དང་ཆོས་སྟོན་ལ་མཆོན་ན་ཐོག་མར་སྐད་ཡིག་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་ཆུ་སྟོག་ལ་བརྩིས་ཏེ་ག་ཟད་རུས་ལ་མ་བྱག་  
བར་སྐྱུངས་ཡོད་ལ། མ་འོངས་པར་བོད་ནང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་ཡིག་ཆོངས་སེལ་བའི་དམིགས་ཡུལ་ཡོད་ཀྱང་དེ་ལས་ཐོག་པའི་  
འཆོ་བཞིག་སྟེལ་བཞིན་པའི་སྐབས་བཅེ་དུང་གི་བར་ཆད་ནང་ཡོངས་སུ་སྐྱུང་ངོ་།



# སྒྲིག་སྒྲུབ།

དཔལ་རྒྱོན། རིག་གནས་ཀྱི་པ།

## དང་པོ།

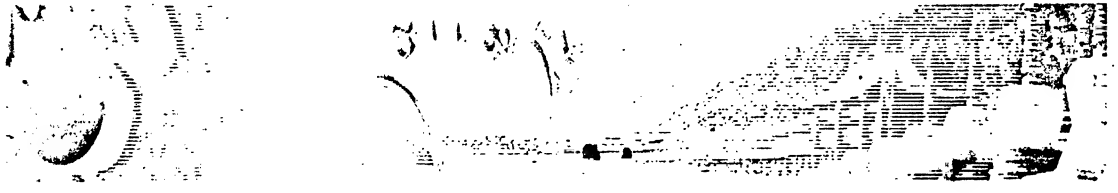
ཉིན་ཞིག་ལ། མགོ་ལྷོ་མོ་ནས་ཤར་པའི་སྒྲུབ་པར་གྱི་ཁྱོན་གོས་ཆང་མ་ཅུབ་ཀྱིས་ཁྱོན་ཞིང་ལག་དྲུ་ཆང་གི་དམ་བུ་དང་  
མེ་ལ་ཅན་དན་གྱི་ཕྱང་བཅེན་པོ་ཞིག་གྱོན་པའི་མི་ཞིག་ཁྱེད་རེ་ཁྱེད་རེ་འོང་ཡོང་བཞིན་ཡོད། དེ་ནི་ཁྱ་ཅག་ཡུལ་གྱི་ཀྱན་ལ་  
ཉུང་བྱགས་ཆེ་བཅེ་གཅིག་ལ་གྱུབ་པའི་གོ་འཕང་བསྐྱེད་པ་གྱུབ་ཅེན་(དཔེ་ཅི་འཕམ) མཆོན་གཞན་ཅི་ཀྱང་ལྷ་བདེ་བྲིམ་གཞུང་  
དུ་བསོད་སྒྲིམས་སྒྲོང་བར་ཕེབས་བཞིན་པ་རེད། ཟུང་བྱེད་ཆེ་བའི་བྲིམ་གཞུང་དེ་ནི་མི་ཆོགས་ཀྱི་འདྲུ་འཛོམས་ཆེ་ལ་གྱོན་གོས་  
འང་། རོ་བཅུད་ལྷན་པའི་ཟས་རིགས། བྲིམ་གྱི་མཁོ་ཆས་མང་པོའི་ཆོང་ཇུས་ཀྱིས་ཁེངས་ཏེ་བྲིམ་ལམ་ཡང་གྲུ་དོག་པོར་སྤང་།  
རེ་ཡོད་པའི་མི་ཆང་མས་དགོད་གཏམ་སྒྲུ་ཆོགས་བཤད་ཀྱང་ཁོང་གིས་མིག་ཟུར་ཅམ་ཡང་མི་ལྟ་བར་བྲིམ་གཞུང་རྒྱུགས་མཆོམས་  
དུ་སྒྲེབས་སྐབས། མི་ཞིག་སྒྲུ་ནད་ཀྱིས་ཟིན་ཏེ་ལུས་པོ་ཡོངས་རྒྱུགས་མ་ཡིས་ཁེངས་གིང་། ཁྱག་ནག་གི་དྲི་མ་བྱུལ་བར་བརྟམས་  
ན་སྒྲུ་གཡལ་བ་ཞིག་གིས་དཔྱལ་བའི་སྒྲུག་བསྐྱེད་དངོས་སུ་མི་ཡུལ་འདི་ན་ཁྱོད་བཞིན་བྲིམ་ལམ་དུ་བདག་མེད་ངང་ཉལ་འདུག  
མི་ཆོགས་ཀྱིས་ཁྱེད་ལྟ་དང་བསམ་མེད་བྱིས་པ་ཆོས་ཁོའི་ལུས་བློག་དུ་ཁྱེད་ནས་དོ་རྒྱུང་རྒྱུང་འཕེན་བཞིན་ཡོད་པ་ཅི་ཀྱང་གིས་གཟིགས་  
འཕྲུལ། བྱགས་སྒྲིབ་དང་སྒྲིང་རྩེ་ཆད་མེད་འཁྱུངས་ཏེ་ཁོའི་ཉེ་འགྲམ་དུ་མགྲོགས་པོར་ཕེབས། ཁོས་རང་གི་འགྲམ་དུ་མི་ཞིག་  
སྒྲེབས་ཡོད་པ་གསུངས་དགའ་ཞིང་རེ་བ་དང་བཅས་ལམ་མེད། “ངའི་མིང་ལ་མའོ་ཨ་མིན་ཟེར། བྱགས་རྩེས་གཟིགས། ང་  
ལ་ཆུ་ཞིག་སྒྲེར་རོགས་” ཞེས་སྐད་གདངས་དམ་འོ་མོས་བཤད། སྐབས་དེར་ཅི་ཀྱང་གི་བྱགས་ལ། ཁོ་འཆེ་ལ་ཉེ་ཡང་ད་  
དུང་རང་ཉིད་གསོན་པོར་སྒྲིབ་འདོད་ཀྱི་རེ་བས་ཁེངས་པ་དེར། སྒྲིང་རྩེ་ལྷག་པར་སྒྲེས་ཏེ། “ཨ་མི་དུ་ལྷས་མཁུན་” ཞེས་  
སྒྲིན་ལམ་ཞིག་བཏང། ཅི་ཀྱང་གིས་ཉམས་ཐག་གི་སེམས་ཅན་མང་པོའི་མགོན་སྐབས་མང་དཔེན་བཞིན་ཡོད་པར་བརྟེན་དེས་མའོ་  
ཨ་མིན་ཡང་སྒྲུག་བསྐྱེད་པའི་ལས་བསྐྱེད་བྱུབ་ན་ཅི་མ་རུང་དགོངས་ནས། ཁོ་ན་ཆ་འདི་ལྟ་བུས་མཁན་དགོས་དོན་ལས་འབྲས་  
གང་ཞིག་ལ་བྱག་ཡོད་པ་དང་། སྒྲིབ་པའི་རེ་བ་ཡོད་མེད་མངོན་གསུངས་ཀྱིས་བརྟག་པ་ན། ཁོས་ནི་རི་དྲགས་ཁོ་ན་རྩོན་ནས་འཆོ་  
བ་བསྐྱེད་པར་མ་ཟད་ཅིང་མཆར་དུ་འང་སློག་ལྷན་གྱི་དུད་འགྲོ་ཆེ་རྒྱུང་ལ་དཔྱེ་བ་མེད་པར་གང་འདོད་དུ་གསོད་ཆས་སྒྲུ་ཆོགས་  
ཁྱེད་པའི་རྩོན་པ་གདུག་རྩུབ་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། སེམས་ཅན་བྲག་གིས་མི་ལངས་པའི་སློག་གི་བུ་ལོན་ཡོད་པར་བརྟེན་ཆོ་  
འདིར་ལས་འབྲས་འདི་ལྟ་བུ་འཁོར་བར་སྒྲིག་ཐབས་མེད་པ་གཟིགས།

### གཉིས་པ།

ཡང་ཁོས་སྒྲུབ་སྒྲིལ་མ་དགེ་བ་ཕྱོགས་ཞིག་བསགས་ཡོད་པ་མཐུན། མའོ་ཨ་མེན་སྒྲུབ་སྒྲིལ་མ་ཁོང་པ་ཡིན་པ་དང་། ཉིན་  
ཞིག་ཁོས་ཁོང་ནང་དུ་ལས་ཀ་ཁྱེད་སྐབས་བྱ་ཐུག་ཅིག་གིས་ཁ་ནང་དུ་སྒྲུབ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཁྱེད་ཏེ་འཕུར་ལ་ཉེ་བཞིག་མཐོང་འཕྲུལ་  
སྒྲིག་གཅིད་པའི་ཉེས་མེད་དུ་ཁོས་ལམ་སང་དེ་ཞིག་འཕངས་པས་བྱ་ཐུག་དེ་འདྲིལ་ཏེ་སྒྲུབ་ཁ་ནང་ནས་གོར་ཏེ་ནམ་འཁོར་  
ལ་འཕུར་སོང་། ཁོས་འཆི་ལ་ཉེ་བའི་སྒྲུབ་དེ་ལ་སྒྲིང་རྩེ་སྒྲུབ་ཏེ་ཆུ་ནང་དུ་དལ་གྱིས་སྒྲོད་པས་སྒྲུབ་ཆུང་དེ་ནི་བྱ་དང་མ་འཕྲད་  
པ་བཞིན་ཆུ་པོའི་ནང་དུ་དགའ་སྒྲོའི་ངང་བརྒྱགས་པས་ཁོ་ཡིད་རབ་དུ་དགའ་སྒྲེ་བྱིས་དུ་ལོག། བྱུང་ཆེན་ཅི་ཀྱང་གི་དགོངས་  
པར་ཁོས་ཆེ་སྒྲིལ་སྒྲུབ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་བསྐྱབས་པའི་དགེ་ཅེ་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟ་ཟུན་ཅི་མོ་འདི་ལས་སྒྲིབ་པར་དགོངས་ཏེ། གང་  
སར་ཐབས་ཤེས་འཆོལ་བཞིན། མཐར་ད་ཅང་སྒྲུག་པའི་ནགས་གསེབ་ཅིག་བརྒྱད་དེ་ཐེབས་སྐབས་། སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་  
ལ་སྒྲོ་བྱར་དུ་སྒྲིལ་སྒྲུབ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་འགྲོ་བ་གཟིགས་ནས་ད་ཆ་ཁོ་བསྐྱབ་བྱུང་པའི་རེ་བ་འདྲུག་དགོངས་ཏེ། སྒྲིལ་སྒྲུབ་དེ་བཟུང་  
སྒྲེ་མའོ་ཨ་མེན་ཡོད་པའི་ཕྱོགས་སུ་བྱ་འཕུར་བ་ལྟར་ཐེབས། ཁོའི་ནད་གཞི་ནི་སྒྲར་ལས་རྩེ་མོང་སོང་སྒྲེ་སྒྲིལ་བྱུང་ལ་ལུས་ཀྱིས་  
འགྲུལ་སྒྲོད་ཕན་བྱ་ཅམ་ཡང་ཁྱེད་དཀའ་བར་གྱུར་འདྲུག། ཁོ་འདི་སྒྲུབ་ཏེ་སྒྲུག་བསྐྱལ་གྱིས་མནར་ཡང་ཁོ་ལ་བྱམས་བརྩེས་སྒྲོང་  
མཁན་ནམ་ཉེ་འགམ་དུ་འཁོར་མཁན་གྱུ་བ་ཆེན་ཁོ་ན་ལས་མེད། ས་དེར་ཡར་འགྲོ་ཆུར་འགྲོ་བྱེད་པའི་མི་རྣམས་ལ་འང་དགེ་བ་  
ལ་དེ་འདྲའི་དོ་སྣང་མེད་པ་འདྲ། ཁོང་གིས་སྒྲིལ་སྒྲུབ་དེ་ཁོའི་ལུས་སྒྲེང་དུ་སྒྲོན་ལམ་གྱིས་མཆོམས་སྒྲུར་ཏེ་དལ་པོར་སྒྲོད་པས།  
དེ་ཁོའི་ལུས་ཀྱི་ཕྱོགས་གང་སར་ལུན་ཅིག་རྒྱག་པ་དང་མཐར་ཁོའི་དཔུང་པའི་སྒྲེང་དུ་སོང་བའི་ཞིག་བཏབ་སྒྲེ་རང་གནས་སུ་སོང་།  
དེ་ནས་ཅང་མ་འགོར་བར་མའོ་ཨ་མེན་གྱི་ལུས་སྒྲེང་གི་མ་རྣམས་རིམ་པས་ཉུང་དུ་སོང་བ་དང་ལུས་ཀྱི་འགྲུལ་སྒྲོད་བྱུང་བའི་སྒྲུབ་  
པའི་སྒྲོ་ཡང་སྒྲེ། སྐབས་དེར་ཁོས་སྒྲིལ་གསེང་མཐོན་པོས་“ང་སྒྲུ་ནད་དེ་ལས་ཐར་སོང་”ཞེས་བཟྍ་དེ་བདེ་སྒྲིད་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་  
གསར་པ་ཞིག་དུ་སྒྲེབས་པ་ལྟ་བུའི་ཆོར་སྒྲུང་མཚོན་པས་ས་ཁྲིང་གནམ་ཁྲིང་བྱས། དེར་འདྲུས་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྒྲོན་པ་ཆགས་  
པར་ཐེ་ཆོམ་སྒྲིལ་སུ་བརྒྱག།

### གསུམ་པ།

དེ་སྒྲུ་མའོ་ཨ་མེན་ལ་བྱིས་གཞི་ཆུང་དུ་ཞིག་ཡོད་མོད། ཁོ་སྒྲུ་ནད་ཀྱིས་མནར་བ་ནས་བཟུང་ནང་མི་སྒྲུ་ན་མཆོད་ཆོས་ཁོ་ལ་ག་  
ཆ་སྒྲུ་ཅམ་མེད་པར་བྱི་བཞིན་ཕྱི་རོལ་ལ་བསྐྱད་པས་ད་ཆ་ཁོ་ལ་བྱིས་འདི་ཡིན་ཞེས་ལོག་ཡུལ་གང་ཡང་མེད་པར་བརྟེན། ཆུ་འགམ་  
ཞིག་དུ་རང་སྔོན་ཡུལ་གྱི་སྒྲིལ་བྱ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་བརྒྱབས་ཏེ་གནས་ཀྱང་། འཆོ་བའི་རྟེན་གཞི་གང་ཡང་མེད་པས་སྒྲུར་ཡང་ཉ་  
པའི་ལས་ལ་མ་ཞུགས་ཐབས་མེད་དུ་གྱུར། དང་ཐོག་ཁོ་ཉ་འཛོན་སྐབས་སྒྲར་སྒྲུ་ནད་ཀྱི་བཏབ་པའི་སྒྲུག་བསྐྱལ་དེ་ཡིད་ལ་  
དན་པ་དང་བྱུང་ཆེན་ཅི་ཀྱང་གི་བྱུགས་རྒྱུད་ཀྱི་བྱམས་བརྩེ་ཡོད་ལ་འཁོར་ཏེ་ལས་དེར་འཕྲུག་དཀའ་ཅམ་ཞིག་བྱུང་ཡང་། རིང་  
པོར་མ་ལོན་པར་ཁོའི་སེམས་རྒྱུད་དེ་དམ་སེམས་ཀྱི་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་སྒྲེ་སྒྲར་བཞིན་གདུག་རྩུབ་ཅན་དུ་སོང་བ་མ་ཟད། ཆེ་  
སྒྲིག་གི་རིན་འབབ་ཀྱིས་བག་མེད་རྒྱས་སྒྲོས་ལ་རོལ་བས་མི་རིང་བར་མའོ་ཨ་མེན་ལ་སྒྲར་ལས་ནད་གཞི་དོས་དག་ཅིག་ལོག་སྒྲེ་  
ཐབས་ཅི་བྱས་ཀྱང་གསོ་མ་བྱུང་བར་མཐར་འཛིག་རྟེན་ཕྱི་མའི་ལམ་དུ་སྒྲུག་བསྐྱལ་གྱིས་གཟེར་བཞིན་བསྒྲོད།



# །།ཡུལ་།།འགྲིག་གི་འགྲིག་པ་རྩམ་པ།།

རྒྱལ་སྤྱི་འཛུགས་པོ་།

ངའི་དྲན་པའི་ངོས་སུ་ཕ་ཡུལ་གྱི་སྤྲོད་བཅུད་ལོ་ཟླའི་ཆར་རྒྱུད་གིས་མ་འདྲིག་པར་ལག་མཐེལ་གྱི་རི་མོ་བཞིན་གསལ་ལེར་མངོན་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཕ་ཡུལ་དུ་བྱུང་བའི་དོན་དག་ཆང་མའང་སེམས་སུ་བརྟེན་དཀའ་བར་གྱུར། རྒྱ་མཚན་དེའི་དབང་གིས་ངོས་གྲིས་པའི་རྒྱུད་གཏམ་དེ་དག་གི་བརྟེན་འདྲེན་དོན་བདག་གི་ཕ་ཡུལ་ཏེ་ཞིང་གྲོང་རྒྱུད་དེར་འབྲལ་ཐབས་མེད་ཅེས་བརྟེན་ཆོག་སྟེ། «རང་འཐག་ཁ»ཡི་ནང་གི་གུམ་གཞུང་དུ་དལ་བ་དལ་བས་འཁོར་བའི་རང་འཐག་དེ་དང་། རི་རྟེན་དུ་བྲིས་ཡོད་པའི་“ཞིང་ལས་ཐད་ཏེ་རྩེ་བ་པ་”ཞེས་པ་དང་། ཨ་ཅེ་སྟོལ་དཀར་ཆང་གི་ཆེ་དབང་ལྟ་མོ་དང་། བྲིས་མཆོས་ཨ་ཁུ་ཞུན་པ། «འབྲུ་བསྐྱེ་བ»ནང་གི་མ་ཁེ་ཁང་ལ་ཆགས་འདྲིག་རབ་དང་རིམ་པར་འོངས་པ་རྣམས་དང་། «མི་རབས་གསུམ་གྱི་ཕྱག་ལཱ་»ཡི་ནང་གི་ཨ་ཁུ་ཞུན་གྲུབ་དང་བྲི་ཁོའི་ལྷ་ཅེ་སོགས་ཀྱི་མ་དཔེ་ངའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་རི་རྒྱུད་གསུམ་དང་ཕྱེ་མི་ཀན་དར་གཞན་གསུམ་དག་ཡིན་པ་ཡུལ་དེར་བསྟོད་སྟོང་བའི་རྒྱུག་པ་པོ་ཞིག་ཡིན་ཆོད་དང་འདི་ཡིན་ཚུལ་ཡིད་ལ་འཆར་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་འགྲོ་སྟེ།

ང་ཆོའི་ཕྱེ་པའི་གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་ལུང་གཞུང་དུ་གུམ་རྒྱུ་ཞིག་འབབ་པ་ནི་ཡུལ་དེ་གའི་མི་ཕྱགས་ཀྱན་གྱི་སྲོག་གི་སྟོན་པ་རྣམས་ཕྱེད་ཉག་ཅིག་སྟེ། རྒྱ་དེའི་གཡས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁྲག་ཞབས་སུ་གྲོང་ཆོད་ཆགས་གིང་མདུན་ངོས་སུ་མ་རྒྱུ་རྩེ་མོ་འབབ། རྒྱུ་པེར་བརྟེན་པའི་དམག་དཔོན་སྤང་གི་དཔངས་གིན་ཏུ་མཐོ་བས། ཞོགས་པའི་ཉི་ཟེར་གྲོང་ཆོའི་ནང་དུ་ཕྱག་འཕྱེ། ངས་སྤྱང་འབྱིང་ «ཀྱག་ཀྱོག་ཏུ་འབབ་པའི་ལུང་རྒྱུ་»ཡི་ནང་“རྒྱུ་ཆོད་འཁོར་ལོའི་མདའ་ཅེ་ཨང་གྲངས་བཅུ་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་འཁོར་ལ་ཉེ་བའི་སྐབས་དེར། བྲིས་བདག་མས་རྟེན་པར་ཐག་པ་ཞིག་བཅིངས་གིང་མཚན་ལ་ཏོག་ཅེ་ཟད་པོ་ཞིག་བཅོར་ཏེ། ར་ལུག་སྟོར་ཕུད་ཅིང་ཐོག་རྩེར་འགྲོ་བ་དང་། ངལ་ཅོལ་པ་རྣམས་ཀྱིས་གཞི་ནས་བྱོ་བ་ལྟན་པའི་ཁ་བདའི་མཆོམས་རེ་ཞིག་བསྐྱར་ནས་རང་རང་གི་ཞིང་ཁར་སྟོད་པའི་སོས་དལ་འདི་དང་གི་སྤྲོད་རྩལ་བཟང་བའི་དྲིན་ཡིན་ཀྱང་སྤྲོད་ཅེས་པར་རྟོག་བཟོའི་ཆ་གང་ཡང་མ་འདྲེས་པར་ཕ་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་པ་དང་ཨ་ཁུ་ཞུན་གྱི་འཆོ་བའི་རོལ་རྟེངས་དེ་རི་བཞིན་དུ་ཡི་གེར་ཕབ་པ་ཡིན།

ཡོད་ཅིང་ཟེར། འོན་ཀྱང་ང་ཚོ་སློབས་དུས་གྲང་གསེང་དང་སྐབས་འཁེལ་བས་ཕུ་གུ་གཅིག་ཀྱང་མཐོང་ཆུ་མི་འདུག ང་  
 ཚོ་ཡོང་བའི་ཉིན་འདི་ཚ་མོས་གཟབ་འཛོར་གང་ལེགས་གྲོན་འདུག་ལ་ང་ཚོའི་ཆེད་བག་ལེབ་འགའ་གས་ཀྱང་བཟོས་འདུག  
 ཡིན་ནའང་དེ་ནི་ང་ཚོ་མ་སློབས་པའི་ཆུ་ཚོད་༤༥ཀྱི་ཐུན་ཆུ་མིའི་དཔོན་རིགས་ཡོང་སྟེ་ཁོང་ཚོར་གྲོན་གོས་གསུམ་པ་དང་བས་  
 རིགས་སོགས་བགོ་འགེམ་བྱས་ཡོད་པ་ཕྱིས་སུ་ཤེས་ནི་གས་བྱུང་། དོན་དངོས་ལ་བོད་མི་འདི་ཚོས་ཡུན་རིང་གསོགས་བཟུ་  
 བྱང་མི་འདུག ཆུ་མིའི་དཔོན་རིགས་ཚོས་གནོན་བྱགས་ཅི་ཙམ་སྤྱད་ཀྱང་འདི་སེམས་ལ་ངལ་གསོ་ཅུང་ཟད་ཐེབས་པ་མ་ཟད།  
 འདི་པ་མ་གཉིས་དང་གཅན་པོ་གཅན་མོ་ཚོས་གཅིས་སུ་འོས་པའི་གནས་འདིར་ང་རང་དུས་ཡུན་བྱང་དུ་ཞིག་རིང་ཐོད་ཆུ་  
 བྱང་བས་ཏུ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་། ང་རང་བོད་དུ་ལྟ་སྟོར་དུ་ཕྱིན་པའི་ནང་ནས་ཆེས་སྤྱོད་གོས་ནི་ལྷག་མཆོར་དུ་བྱུང་། ཁྱོང་  
 ཚོ་དེར་མ་སློབས་གོང་ས་དམར་ཅན་གྱི་རི་བོ་དེ་མཆོར་ཅན་ཞིག་བཀལ་དགོས་ཀྱི་འདུག ཁྱོང་ཚོའི་ནང་ཁྱོན་པ་ཞིག་འདུག་  
 ཀྱང་དེ་ནི་ད་ཆ་བསྐྱམས་ཏེ་ཆུ་ཐིགས་ཁ་གས་ལས་མི་འདུག འདི་ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་ཁྱོན་པ་དེ་ནས་ང་ཚོའི་ཁྱིམ་བར་ཆུ་  
 དཔོར་བར་དཀྱང་འལ་ཆེན་པོ་ཡོད་སྟོར་ལན་མང་གསུངས་སྟོང་ཡོད་པས་ངས་ཁོང་གི་ཆེད་བཟོ་ཉིན་འདྲ་པར་ཞིག་བྲངས་པ་  
 ཡིན། ཉིན་དེ་ནི་ཏུ་ཅང་མཆོག་གསུམ་པོར་རྫོགས་གོང་ངས་ལྷག་མཆོར་དང་ལྷག་མཆོར་དུ་ཡོད་པའི་སྤྱན་མཆེད་ནམས་བཞག་  
 རྩེ་འགྲོ་དགོས་པར་སེམས་པ་སྟོབ་བྱུང་། ཉིན་དེ་ནི་ཡགོང་ས་མཆོག་གི་འཁྲུངས་སྐར་ཡིན་པ་དང་ང་ཚོ་ཕྱིར་བྱི་མིང་དུ་ལོག་  
 རྩེས་དཀོང་རྩྱའི་གསེལ་ཆོགས་སྐབས་ངས་ཡགོང་ས་མཆོག་སྤྱི་ཆེ་བསྐལ་བཟུར་བཟོན་པའི་སྟོན་འདུན་ལུས་པ་ཡིན། ང་ཚོའི་  
 རྩེར་སྤྱིར་གྱིས་ངས་གང་བཤད་པ་ནམས་ང་ཚོ་དང་སྐར་ཆ་ཙམ་ཡང་ཁ་མི་འབྲལ་བའི་ཆུ་མིའི་དཔོན་རིགས་དག་ལ་འགྲེལ་  
 བཏེན་དུས་སོང་བས་དེ་དག་གི་འགོ་ཁྲིད་ཆུ་མི་དེ་རང་དུ་ཁྱོས་ནས་མི་བདེ་བ་ཆགས་སོང་། ང་ཚོས་དུས་ཆེན་སྤྱང་བཅིའི་  
 འདུ་བྱགས་སྟོ་ལྟ་བུ་བདེ་ཞིག་གི་སྒྲིག་བྱས་པ་དང་དེང་དུས་ཀྱི་རོལ་དབྱངས་འདྲ་མིན་གཏོང་དགོས་བྱས་པས་དེར་ཆུ་  
 པོན་ནམས་ཡོད་སྟོན་ཆེན་པོ་བྱས་སོང་། ངས་རོལ་མོ་གཏོང་དགོས་ཀྱི་གསེལ་ཡོན་དེ་ཆོ་ཆུ་གར་གྱི་སྟོང་ལྷའི་གསེལ་ཡོན་སྤྱང་  
 ས་ངཟང་པོའི་བྱུང་འབྲས་ཡིན་པའི་འགྲེལ་བཏེན་དུས་པ་ཡིན། རྒྱ་དཔོན་ཚོས་ང་ཚོར་ཆུ་གར་གྱི་སྟོར་སྤྱད་ཆ་མང་པོ་འདྲི་  
 ཞིན་འདུག ཁོང་ཚོས་བོད་མི་ནམས་ཆུ་གར་དུ་གནམ་གཤིས་མི་འཕྲོད་པའི་ཆེན་གྱིས་གི་ཆེན་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་པའི་སྟོར་  
 ང་གིན་འདུག ངས་དེའི་ལན་འདེབས་ལ་ང་ཚོ་ཐོག་མར་ཆུ་གར་དུ་སློབས་དུས་ཏན་ཏན་དཀྱང་འལ་མང་པོ་བྱུང་བ་རེད།  
 ན་ནའང་ཆུ་ནག་གིས་བོད་ནང་གཉིད་གནོན་བྱས་ཏེ་བྱང་ས་པའི་དཀྱའ་སྤྱུག་དང་བསྐྱར་ན་ཕན་ཚུན་བསྐྱར་ཐབས་མེད་པ་  
 ག་རེད། མདོར་ན་ང་ཚོ་ཆུ་གར་ནང་རང་དབང་དང་གནས་ཡོད་པ་དང་། སྤྱི་བཏེན་གྱི་རང་དབང་ཡོད་པ། སོ་སོ་ཚོས་ལ་  
 ད་པ་བྱེད་ཆོག་པ་སོགས་ཡོད་པ་མ་ཟད་ང་ཚོར་དགོན་པ་མང་པོ་ཡོད་པ་རང་དུ་སྤྱུག་ནམས་ལ་གསེལ་ཡོན་སྤྱོད་སའི་སྟོང་ལྷ་  
 ང་པོ་ཡོད་པའི་གསེལ་ལ་ང་འདྲ་དུས་པ་ཡིན།

(ཨ་མ་རྩེ་བཙུན་བརྒྱ་ལགས་ཀྱིས་བཙུན་པའི་རེ་རེ་བ་《TIBET, MY STORY》ཞེས་པ་ལས་རྩེར་འདྲེན་གྱི་ས་བརྒྱར།)  
 ..... + ལུ་འཁོར་



གཅིག་ ཆེ་རིང་ལོ་བརྒྱ་དང་ཁོའི་སྙན་ངག་གི་འཕགས་འཆགས་

“མི་ནི་བསམ་མ་གཞིག་གི་ཆེད་དུ་སྐྱེས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཟིལ་གུགས་དང་རིན་ཐང་ཡོད་ཆད་ཀྱང་བསམ་མ་གཞིག་གི་སྤྲོད་ནས་མངོན་པར་མཆོན་པ་ཡིན་”<sup>2</sup> (མེ་ལྷུ་ས་) ཟེར་བ་ལྟར་ཆེ་རིང་ལོ་བརྒྱའི་བསམ་མ་གཞིག་དང་སྒྲོས་བསྐྱངས་ཁྲིད་ནས་མི་རིགས་དང་རིག་གཞུང་གི་གསེར་སྐུད་མེར་པོ་ཁོ་བོའི་སྤྲོད་ཚེའི་སྒྲུ་གྱ་རུ་ཟིན་ཡོད་པ་མཆོན་འདུག་ལ། དེ་ནི་ཁོ་བོས་བསམ་མ་གཞིག་གི་ཁྲིད་ནས་སྤྲོད་པའི་ཡོད་ཆད་ཀྱི་གཅེས་ནོར་ཡིན་པར་སྒྲིམ་ནང་ཆོག་སྙམ། ལྷ་མཆོན། སྙན་ཚུལ་འདིའི་སྐྱུག་ཁ་ལས་ཀྱང་དེའི་མངར་སྐྱར་གྱི་འཆོ་བ་དམར་རྩེན་དུ་བསྟན་འདུག་སྟེ་“ལོ་རྒྱུ་རྒྱ་བོ་བཞིན་བཞུར་ཡང་གནམ་ས་ཀྱག་བར་མ་ཕྱེ་” ཞེས་མི་རིགས་འདིའི་མདུན་ན་ལྷག་དང་ལྷག་བཞིན་པའི་བོད་རྒྱའི་དཀར་སྙོག་དེ་མེལ་མ་བྱལ་པའི་མི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་ལུའི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱལ་བོའི་སྤྱད་ནས་གདུང་སེམས་མཉམ་སྦྲེ་བྱས་འདུག་པས་སོ། །

ང་ཆོས་ཁོ་བོའི་སྙན་ཚུལ་འདི་ལྷོག་ཐངས་རེར་ཆེ་རིང་ལོ་བརྒྱའི་སེམས་ཁོང་ན་མིག་རྒྱ་རྩེ་ཅམ་འབྲེལ་ཡོད་པ་རྟོགས་བྱལ་སྟེ་རྩོད་བྱེད་ཆོག་གི་སྒྲུ་རྒྱ་རེ་རེ་ན་ཡི་སྐྱུག་དང་ཐང་ཆད་ཀྱི་མིག་རྒྱ་ཟགས་ཀྱི་ན་ཡོད་པས་སྟོས་དང་། “ནམ་མཁའ་མེད་པའི་རི་གྲོང་སྐྱུག་ལོང་ཞིག་གིས་བརྟམས་ནས་ཆར་རྩེས་ཀྱི་འང་འཆོན་ལ་འབྱུང་ནས་ཡོད་ཆོམ་འདུག་” ཅེས་སྐྱབས་བཙུན་ཞིག་གི་སྤྱོད་ཆོགས་སྐྱབས་བཙུན་པའི་མལ་སྟན་ན་སྤྱིད་ལུག་གི་གཤིས་ཀ་རྩེ་བརྟན་དུ་བཏང་སྟེ་སྟོ་བདེ་ངང་བཞུགས་ཡོད་པ་སྟོན་རྒྱུ་དུ་མཆོན་ཡོད། དངོས་གནས་ཀྱི་འདི་དག་བསམ་ཆེ་མི་རིགས་འདི་ནི་མིའི་གདང་མི་རུས་མེད་པའི་རིགས་ངན་ཕྱང་གསུམ་པ་ཞིག་རེད་ཨང་། ཆབ་དཔལ་རིག་གསུམ་གྱི་མངའ་ཐང་ཆེས་ཆེར་དར་བའི་སྐབས་འདིར་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ཀྱི་གསུམ་རྒྱས་ཆེ་རུ་**13** རྒྱུ་མིའི་བར་བྱ་འགྲུལ་གྱི་ཐོབ་ཐང་དང་བསམ་སྒྲོའི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་། རྒྱལ་པོས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་སོགས་འཐབ་ཚོད་ཀྱི་བ་རྒྱལ་པོ་དཀྱི་འཕྱར་ནང་། ང་ཆོ་བོད་འདི་གི་གསོན་གཉིས་ཀྱི་སོ་མཆོམས་ན་རོ་ལངས་རྒྱག་མ་བྱལ་པར་ཕྱེ་ནང་གཉིས་སུ་གྱེས་ཤིང་། དེ་དུང་ལྷ་ཡུལ་ལྷ་བྱའི་མི་ལམ་བཙུན་མ་ཞིག་གི་གཞུལ་ཡས་ཁང་ལ་རེ་སྟོས་དང་སྟོ་ཡུལ་བཙུན་མ་རྒྱུ་ལག་ལ་ན་རྒྱུག་བསྐྱན་འདོད་མེད་པར་བསྐྱད་ཡོད་པ་འདི། སྐྱབས་བཙུན་པའི་སྤྱོད་ཆོགས་ཤིག་དང་བཅན་གཞོན་འོག་གི་བཙུན་པའི་སྤྱོད་ཆོགས་ཤི་ **13** ན་དེ་འདྲའི་མི་ལམ་མིས་ཁོ་མ་ཞིག་ཡོད་པ་འདི་དངོས་གནས་ལ་མཆོར་ཞིག་མ་རེད་དམ། ཡང་ཁོ་བོས་སྐབས་དེར། “བྱད་གཞིག་གིས་ངའི་བྱང་ཁོག་ཡང་ཡང་བརྟུངས་” ཞེས་འཛིགས་དང་ངས་ཀྱི་ཆོར་བ་དམར་པོ་འདི་སྙན་ངག་ལམ་ནས་སེམས་ཁྱུར་དང་བཅས་བསྟན་ཡོད་པས། ཁོ་བོ་ནི་ངེས་པ་དོན་གྱི་མི་རིགས་འདིའི་ལས་དབང་ཕྱག་རྒྱ་ལེན་མཁན་གྱི་སྐྱུག་ཐོགས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་ང་ཆོས་ཁོ་བོའི་སྙན་ངག་གི་སྐྱུག་ཁ་བསྐྱར་ཕྱོགས་ལས་རྟོགས་བྱལ། འདི་དང་འདི་ལྷ་བྱའི་

## བརྩེ་བའི་ཞིང་ཁམས་འཛོམས་བའི་སྤྱོད་འབྲུལ་གྱི་གྲུ།

ཏྲ་ཀག་སྐལ་བཟང་ལུང་རིགས། རིག་གནས་གཤམ་

### མེད་དང་པོ།

སེམས་པ་གཉུག་མའི་རྒྱུ་ལ་འདྲེས་པའི་འོད། །  
 རྩོག་གི་གྱུར་ཁང་སྤྱབས་སུ་ཞུགས་པ་ཡིས། །  
 གནའ་པོའི་རྣམ་ཤེས་རྟོང་པ་བསྐྱལ་བ་ན། །  
 འཁོར་པའི་རྩ་མོ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བཞུར། །  
 ཤེ་མའི་ཐང་ཆེན་བཞུལ་པའི་འཁོར་བ་པ། །  
 རྩ་རོལ་མཛེས་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་བསྐྱེས་ཆར་བས། །  
 ཆོགས་དུག་ཤེས་པ་འཐབ་པའི་གཡུལ་ས་རུ། །  
 རྒྱག་དང་མིག་རྩའི་ཐིག་ཐོ་བཟང་དུ་མེད། །  
 ལྷ་ཆོགས་ལྷ་བས་སྤུལ་པའི་གནའ་པོའི་གྲོང་། །  
 མེ་ལོང་ཆག་པའི་རོལ་སུ་གར་བ་ན། །  
 རྒྱང་བའོད་ལ་འདྲེས་པའི་རྣམ་པ་གཤམ། །  
 རང་གི་རྩལ་གྱི་བག་ཆགས་སྤྱགས་པར་བྱས། །  
 རྩོམ་ཐའི་རྩུ་རྒྱད་གཉིས་པོའི་གདངས་གཅིག་གིས། །  
 སེམས་ཀྱི་སྦྱང་བ་རྩ་རྩ་བརྩར་བྱས་ཀྱང་། །  
 ཆོ་རབས་རྩོན་མའི་རྩྭ་སྤྱི་བཞུ་མེ་ཡིས། །  
 མདུན་གྱི་ལམ་ལུ་འདི་ཡང་མོག་པོར་བཏང་། །  
 མེ་འོག་རྒྱབས་སུ་འཁྱེདས་པའི་མཛེས་སྤྱག་གིས། །  
 མེ་ལ་གི་རྩལ་མོ་བཟེ་བར་བྱས་པའི་ཆོ། །

བྱངས་མེད་གསུམ་དུ་བསགས་པའི་མཐོ་རིས་ལམ། །  
 ཞེན་ཆགས་ཆེ་མའི་རྩོང་དུ་ཡོམ་ཡོམ་འདར། །  
 ཁ་བས་བཀྱས་པའི་དག་པའི་ཞིང་གི་སེམས། །  
 བ་མཐའ་བསྐྱེལ་པའི་ཁམས་སུ་རྟེན་པ་ན། །  
 རོལ་དབྱངས་མིག་རྩས་གཤེར་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག །  
 དར་དྭ་རྩལ་པ་འཐེན་པའི་ཕག་དུ་བསྐྱངས། །  
 ལང་ཆོའི་འོད་ཀྱིས་བྱགས་པའི་བརྩེ་བའི་ཁམས། །  
 བདེ་སྤོང་རོ་བོར་འདྲེས་པའི་ལྷག་རྩལ་སྤྱིས། །  
 མེ་ལུལ་ཡོམ་ཡོམ་བསྐྱལ་པའི་བད་རྩྭ་སུ། །  
 སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་རྩུང་དམར་པོ་སྤོང་ནས་བཞུར། །  
 ལུམ་ཆེན་དུས་པའི་རྒྱང་གི་རོལ་དབྱངས་ཀྱིས། །  
 བས་མཐའི་སེམས་པ་བྱངས་གཅིག་དཀྱགས་པའི་ཆོ། །  
 དུར་སྤྱིག་ཁམས་དང་གྲེས་པའི་བྱ་རྩུང་གིས། །  
 བརྩེ་བ་འཛོམས་པའི་སྤྱོད་ཀྱི་འདི་ལྷར་བྱངས། །

### མེད་གཉིས་པ།

སྤྱུག་རིས་རྒྱབས་སུ་འཕྱར་པའི་རྩོང་ཁམས་ཆེན་པོས།  
 ས་རྩོད་ཀྱི་བ་མར་འཁྱེདས་པའི་གི་ཞིག་བཏང་མས། །

རི་སྤང་སོ་བར་སྒྲིག་པའི་མཆན་མོ་རེ་རེ། །  
 འབྲུང་བཞི་འཐབ་པའི་གདུང་བ་ཕྱི་རུ་བྱིས་ཡོད། །  
 སེམས་ཀྱི་ཡ་མཐའ་འཆོལ་བའི་སྒྲིང་ཕྱན་ཞིག་ཏུ། །  
 བསམ་སྒྲོ་མོག་པོའི་དྲི་མ་ཆབ་ཀྱིས་བཀྲས་ཀྱང་། །  
 བརྟེ་བའི་འོད་ཟེར་འཐེབས་པའི་ཡུལ་ལྗོངས་ངོ་མ། །  
 གནས་ལུགས་འགྲེལ་བའི་སྒྲོ་ངོར་གར་རྩུ་མ་བྱང་། །  
 སྒོང་ཉིད་སྒྲུ་རུ་ལེན་པའི་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོར། །  
 མི་ཡུལ་འགྲེལ་བའི་གཞུང་ལུགས་ཡོད་དམ་ཞུས་ཆོ། །  
 ས་ཐོབ་སེམས་དཔའ་ཆད་མས་མ་དམིགས་གསུངས་བྱང་། །  
 མེ་ལོང་ངོས་ཀྱི་རྩལ་འཆུབ་དག་པར་བྱིས་ནས། །  
 འཛིག་ཉེན་འཆོལ་བའི་དཀའ་བྱུང་དང་དྲུ་ཆངས་ཀྱང་། །  
 དུར་སྒྲིག་ཁམས་སུ་རེ་བའི་མིག་བྱང་དེ་ཆོས། །  
 བདག་གི་མགོ་བོ་ཡོམ་ཡོམ་འཁོར་བར་བྱས་སོང་། །  
 གར་སྒྲིགས་ཡོལ་བས་བསྒྲིབས་པའི་འཛིག་ཉེན་ཁམས་སུ། །  
 བརྟེ་བའི་སྒྲིང་ཕྱན་གར་ཡོད་རྟེན་རྩུ་མེད་ཀྱང་། །  
 གཏུག་མའི་བག་ཆགས་བགོས་པའི་བྱིབ་གཟུགས་འདི་ཡིས། །  
 སེམས་ཀྱི་བདེ་བ་རོལ་བའི་དྲུས་ཆོགས་འཕྲོག་ཐལ། །  
 སྒྲིན་དང་འང་འཆོན་འདྲེས་པའི་ཞོགས་ཀ་ཞིག་ལ། །  
 རྣང་བ་ཤེལ་གྱི་རང་གཤིས་གཙང་མར་བཀྲས་ནས། །  
 བརྟེ་བའི་གདན་ས་འཆོལ་བའི་ལམ་དུ་ཆས་དུས། །  
 མིག་རྩུ་རྩུར་མོས་སྤུས་གཞི་བརྒན་པར་བྱས་སོང་། །  
 གར་ཕྱོགས་ཁ་བ་འཕུར་བའི་སྒྲིན་གར་འདབས་སུ། །  
 རྣམ་ཤེས་རྟེན་པའི་དུ་སྐད་གསར་དུ་བསྐྱབས་ཀྱང་། །  
 བརྟེ་བའི་སྒྲིང་ག་འཆོལ་བའི་སྒྲུ་མའི་སྒྲུ་དབྱངས། །  
 རྒྱ་མཐའི་ཁྲོང་གསེབ་ཅིག་ཏུ་དལ་གྱིས་བཞུར་བྱང་། །

## ལེའུ་གསུམ་པ།

ལུན་པ་བཟུངས་བཟུངས་པའི་མག་མོག་གི་མི་ལམ། །  
 འཁོར་བའི་བྱེ་བའ་ཆེན་མོའི་འབྲུལ་རྣང་གིས་བསྐྱངས་པས། །  
 ཆོ་རབས་སྒྲོན་མར་བཏབ་པའི་དུད་ནག་གི་ལོ་མ། །  
 རྣག་དང་རྒྱ་མཆན་བཞུར་བའི་མངལ་སྒོ་ལས་འདྲུམ་བྱང་། །  
 རབ་མེད་རྩུ་བོ་བྱུག་པའི་སྒྲུ་དབྱངས་ཀྱིས་སྒྲིམ་པའི། །  
 མཐའ་མེད་ལས་ཀྱི་སྒྲུལ་བྱགས་སྐད་ཅིག་ཏུ་བསྐྱབས་པས། །  
 ཡུན་རིང་ཉར་ཆགས་བཀྲས་པའི་སྒྲན་ངག་གི་མཆོད་པ། །  
 ཐལ་དང་རྩལ་ཞག་འཆུབ་པའི་ནམ་མཁའ་ཡིས་གཡོགས་བྱང་། །  
 སེང་རས་སྤང་མོའི་འོག་གི་རུ་འབྱར་ལ་རེག་ནས། །  
 མཆུ་སྒྲོས་པད་མོའི་སྒོ་ལ་འང་མ་མཉམ་གྱིས་བསྐྱུན་ཆོ། །  
 སེམས་ཀྱིས་བདེ་བ་བྱངས་པའི་ལན་ཆགས་ཀྱི་ཁུ་བ། །  
 དཀར་འང་མ་བརྒྱ་ག་འགྲུལ་བའི་ཆོར་རྣང་ལས་བཞུར་བྱང་། །  
 སྒྲིག་འོད་དམར་པོའི་རྣང་བ་རབ་རིབ་ཀྱི་ངོགས་སུ། །  
 སྒྲར་ཡང་དུན་པ་འགྲུལ་བའི་བདེ་བས་ལ་བརྟེན་ནས། །  
 ལུས་པོ་སྒྲན་དུ་འདྲེས་པའི་ཟག་མེད་ཀྱི་ཆོ་གས། །  
 འཛིག་ཉེན་འདི་ཡི་ཡ་རོལ་ཡ་རོལ་དུ་བསྐྱུལ་སོང་། །  
 མེ་ཉོག་སྒྲིང་དུ་རྟེན་པའི་བརྟེ་བའི་གི་ལམ་བུ། །  
 རུབ་ཀྱི་ས་གནམ་འདྲེས་པའི་ཐག་རིང་དུ་མཛོན་བྱང་། །  
 ཡུན་རིང་རྩལ་རྩུས་སྤངས་པའི་ཕྱགས་བསམ་གྱི་ལོ་མ། །  
 རྩུང་ན་བམ་པོར་བརྟེགས་པའི་གདན་ས་ལས་འདྲུམ་བྱང་། །  
 ཁྲག་དང་རྩལ་རྩུའི་ཡོང་འབབ་ལན་མང་དུ་བསགས་ནས། །  
 ཁྲོད་ཐུགས་མཉམས་པའི་ཆོ་ག་བསྐྱབ་རྩུ་ཞིག་བྱང་ན། །  
 ཕྱི་རོལ་མི་ཁྲིའི་མེ་ཕྱེ་འཛིགས་སྒྲག་གིས་མཆོད་ཀྱང་། །  
 ཆོ་རབས་སྒྲོན་མར་བཏབ་པའི་ནག་ཉེས་སུ་སྒྲོམ་ཆོག །

## འབྲུང་བཞིན་པའི་གནས་ཚུལ་དངོས།

ལྷ་ཐོག་བཀྲ་གིས་འབྲུར་མེད། རིག་གནས་ག་པ།

ཀ་ལི་སྲུམ་རྩའི་གཞུང་ལ་རྒྱས་མངའ་མེད་ཀྱང་། །  
ཁ་སྐད་ར་མ་ལུག་གི་སློབ་མཐར་ཕྱིན་དུས། །  
ག་ས་གང་ནས་སློབ་བོན་ལག་ཁྱིར་སློང་རྒྱ། །  
ང་ཅག་སློབ་གྲུའི་ལས་འགན་ཡིན་པ་ཤེས་སོང་། །

ཅ་ཅོ་རྩོག་སྤྱ་ཆེ་བ་ཆ་བའི་ཡུལ་འདིར། །  
ཆ་རྒྱས་མེད་པའི་སྤྱེ་འུ་སྤྱ་མང་འཛོམས་ཏེ། །  
ང་ཆང་རྒྱབ་སྤྲེགས་མཐོང་མན་འབྲུགས་ཚོད་ཤོར་ཆོ། །  
ཉ་ཤ་བྱི་ལ་ཤོར་བཞིག་གིས་མཐོང་སོང་། །

དྲ་ལའི་ཆ་མའི་ལུགས་གཉིས་བསྐྱབ་བྱའི་ནང་དུ། །  
ཐ་ཤལ་སྤྱོད་པ་སྤོངས་པའི་རེ་བརྒྱལ་བྱས་འདུག །  
ད་ལྟ་སློབ་གྲུའི་ནང་ནས་འཆར་ལོངས་བྱུང་བའི། །  
ན་གཞིན་ནམས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ཆེར་ལས་རྒྱབ་པ། །

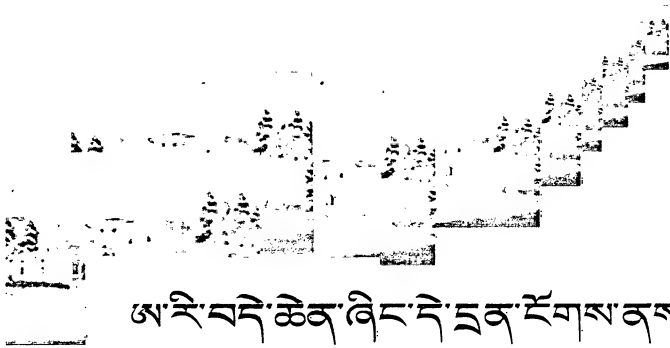
པ་པ་ཀན་འཁོགས་སྤྱིང་ལ་གདོན་འདྲེ་བྲུགས་ཏེ། །  
པ་མ་བྱ་ཕྱག་ཚུན་ཆད་དུག་གིང་བྱེད་པའི། །  
བ་སྐང་འདྲ་བའི་སེམས་ཅན་འདི་ཆོ་མཐོང་དུས། །  
མ་ཡི་བྱ་ངའི་སྤྱིང་ལ་ཆ་ཆ་བཟོས་སོང་། །

ཅ་ཆ་ང་མའི་ཆ་བྱང་ཕྱག་པོའི་ནང་ལ། །  
ཆ་བྱང་དཔུལ་བར་འགྲོ་བའི་སྤྱ་གོན་བྱས་ཏེ། །  
ང་དག་གི་གསོན་མང་པོའི་དཀོར་མཛོད་དེའི་ལ་དུ། །  
མ་མོ་ཁ་ཤས་བྱོད་ཁོག་རྒྱགས་པ་ཆགས་འདུག །

ཞ་མོ་ནག་པོ་གྲོན་མཁན་ཉམས་ཆུང་སེམས་ཅན། །  
ཟ་མ་ཞིམ་པོ་ཟ་མཁན་འབྱོར་ལྡན་ལྷན་པོ། །  
འ་རེ་འུར་རེས་གནམ་ས་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་པའི། །  
ཡ་མཆན་ལྡད་མོ་འདྲ་མིན་ང་ཡིས་མཐོང་སོང་། །

ར་མིན་ལུག་མིན་ཐམས་ཅད་མགོ་ལ་སྤྱེབས་དུས། །  
ལ་རྒྱ་ཅན་ནམས་མགོ་བོ་དོག་པས་བརྩིས་ཏེ། །  
ག་ཞེན་ཅན་ནམས་གི་ཡང་ཨ་ལན་མེད་པའི། །  
ས་སྤྱིང་མི་ནམས་གདོང་ལ་ངོ་ཆ་མི་འདུག །

ད་ཏ་བཅུ་ཕྱག་སྤྱེ་ལ་མཁམས་པ་ཡིན་ཡང་། །  
ཨ་ཞང་སྒོར་མོ་མེད་ན་ལྷན་པོ་རེད་བཞག །  
ད་ཅང་གད་མོ་ཤོར་བའི་འཛིག་རྟེན་འདི་རུ། །  
ཨ་མའི་བྱ་ང་ཞེན་པ་གཏིང་ནས་ལོག་སོང་། །



# ཨ་རི་བདེ་ཆེན་ཞིང་དེ་དྲན་རྟོགས་ནས་ཡལ་སོང་།

ཆབ་མདོ་བསྐྱན་པ་ཡར་འཕེལ།      རིག་གནས་ཁ་ལ།

ཀ་ཡེ་གྲོགས་གཅིག་ང་ཡི་འཆལ་གཏམ་ལ་གསོན་དང་། །  
 ཀ་དག་གནས་ལྷགས་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་མ་རྟེན། །  
 ཀ་མད་སྤུམ་ཅུའི་གཞུང་ལ་མགོ་བོ་དེ་འཁོར་ནས། །  
 ཀ་བ་བུམ་པ་ཚོད་བཞིན་ས་མཐའ་རུ་རྒྱག་སོང་། །

ཁ་བའི་རྩལ་མང་བརྟེན་པའི་མཐོ་སྒང་གི་ཡུལ་གྱི། །  
 ཁ་སེམས་མཐུན་པའི་གྲོགས་དེ་ཁ་བརྟགས་ལས་དཀར་ཡང་། །  
 ཁ་པར་སྒྲིག་རྩལ་བརྒྱད་ནས་ཁ་སྐད་ཅམ་ཐོས་གྱི། །  
 ཁ་མདོ་ག་དངོས་སུ་མཐོང་བའི་སྐལ་བ་དེ་མི་འདུག །

ག་དུས་ཡིན་གྱང་ཁྱེད་ཉིད་ང་སྤྲོགས་སུ་འཁོར་ནས། །  
 ག་བུར་དྲི་བསྐྱང་འཐུལ་བའི་ཞལ་རས་ཀྱི་དྲིལ་འཁོར། །  
 ག་ཞ་བཞད་པའི་སྐྱ་བཙས་ཡིད་དོ་རུ་གར་ཆོ། །  
 ག་ཆད་མིག་ཆུའི་ཕྱང་ཐག་མཐུར་མགོ་ནས་བཞུར་སོང་། །

དུ་སྤྲག་ས་མཐའ་འདི་ནས་རང་ཡུལ་དུ་སླེབས་མིན། །  
 ད་ལན་ཏན་ཏན་ཞུ་ཆོད་ཐིག་པོ་ཞིག་མེད་གྱང་། །

ད་ལྟའི་དྲན་གདུང་འདི་ལ་སངས་དུས་གིག་མེད་ན། །  
 ད་ལོ་སངས་ཐོད་མཆོམས་སུ་མངལ་འཛོམས་གིག་ལོས་ཡོང་། །

ན་མཉམ་གྲོགས་ཀྱི་སྤིང་གཏམ་སྤིང་དབུས་སུ་བཙང་ཏེ། །  
 ་ན་མར་སློབ་ལ་བརྟེན་པ་མི་དམན་ཅམ་མཆིས་གྱང་། །  
 ་ན་གཞོན་ལང་ཆོའི་རི་མོ་གཞན་ཡུལ་དུ་ཡལ་ན། །  
 ་ན་སོ་ནས་པའི་དུས་སུ་ཞེ་འགྲོད་རེ་ལོས་ཡོད། །

གངས་ཕུག་ཅུབ་སྤིང་རྩལ་བའི་ཆ་རྒྱན་དེ་མཆིས་གྱང་། །  
 གངས་སང་གཞན་ཡུལ་གྱར་བའི་ལས་དབང་ལ་བསམ་ཆོ། །  
 གངས་རིའི་སྐྱ་སྤྲོག་མཐུད་ལ་རམ་འདེགས་ཅམ་མེད་ན། །  
 གངས་སུལ་ཆེ་ཁྲག་འཕྲོས་པའི་ཞངས་འདྲན་ཞིག་མིན་ནམ། །

ཨ་སྒོར་བྲི་སྤྲག་མང་པོ་པངས་མེད་དུ་སྤྲད་ས། །  
 ཨ་རིར་གར་སྤྱོད་ཆོག་པ་རིན་མེད་དུ་ཐོབ་གྱང་། །  
 ཨ་མའི་གདོང་རིས་ཟད་པོ་ཡིད་ཡུལ་དུ་གར་ནས། །  
 ཨ་རི་བདེ་ཆེན་ཞིང་དེ་དྲན་རྟོགས་ནས་ཡལ་སོང་། །

## ང་དང་ཕྱིན་དྲག་བྱེད་ལས།

བྲག་གཡམ་ངག་དབང་བུ་མས་པ། ཟུར་སྦྱོང་།

འཕྱོར་ཤུད་གང་ལ་འང་ཟང་ཟིང་ཆོས་དང་མི་འཛིགས་བུ་མས་པའི་སྦྱིན་པ་དག །  
སེར་སྒྲ་དཔེན་ཏེ་སྦྱོར་བཞིན་གང་འདོད་སྦྱིན་ཆེན་སེམས་ཀྱི་འདུ་གཤེས་མཆོག །  
བསྐྱོག་མེད་བསྐྱེད་ཅིང་འཁོར་དང་ལོངས་སྦྱོད་གཤམ་ལུས་ཕུང་སྦྱོག་དབང་བཅས། །  
སྦྱིན་པོ་སེམས་ཅན་ཆེན་པོའི་བྲགས་བཞིན་བདག་ལ་བཟོད་མཆོག་མ་སྦྱེས་ཀྱང་། །

མི་རབས་དུ་མས་བཀའ་སྤྲུག་ཆད་མེད་ལོ་ལྷའི་ཐེམ་པ་རབ་བཞུལ་བའི། །  
སྤྱིད་པའི་གངས་ཀླན་ལག་དྲང་སྤྱེལ་ཏེ་གདོང་དམར་མཐའ་ནས་བསྐྱོར་བའི་སྦྱོད། །  
ག་རུས་གཅིག་པའི་ས་ཡ་དྲུག་གི་བདེ་སྤྲུག་ཅི་འབྱུང་ལས་དབང་བཅས། །  
མི་འདོད་སེམས་ཁོང་དྲག་ཏུ་འཁྱུག་ཅིང་གར་གྱི་གདོན་ལ་སྦྱིན་དགོས་ཀྱང་། །

ཕམ་པ་ལ་སོགས་གཅེས་ཁྲིམས་ཡོངས་འདུས་ཆོས་བཞི་ཆང་བའི་ཆངས་སྦྱོད་ཀྱིས། །  
ཉིས་སྦྱོན་རབ་གཞིམ་ཡོན་ཏན་ཀྱན་གྱི་གཞི་ཉེན་ཚུལ་ཁྲིམས་ནམ་པ་གསུམ། །  
སྦྱོར་མཆོག་རབ་བཏན་ཉིན་མཆོན་དུས་དྲུག་གཡོ་མེད་ཚུལ་བཞིན་ལེགས་སྤང་བའི། །  
དགེ་ཚུལ་ཚུལ་ཁྲིམས་སྤང་ལྟར་བདག་ལ་སྤང་སེམས་ནམ་ཡང་མ་སྦྱེས་ཀྱང་། །

བགང་བྱ་སྦྱོང་གི་སྦྱོན་ནས་ལྷགས་པའི་བྱི་མེད་བྱུ་ཀྱའི་བཏན་པ་གཅོས། །  
འདི་སྦྱི་ཀྱན་བདེ་འཕགས་བོད་མཁས་པའི་གསུང་གི་སྦྱིང་བཅུད་དམ་པ་སོགས། །  
ཉག་ཏུ་བཀྱར་འོས་ཁ་བའི་རིག་གཞུང་གངས་མེད་ཁྱད་མོར་གང་ཡོད་དག །  
དགའ་ཞེན་ཆེ་ཡང་རེ་ཞིག་དོར་ཏེ་སྦྱོའི་ངག་འགྲོས་སྤང་དགོས་ཀྱང་། །

གྲོགས་མཆོག་ཉེ་དུ་ལྷག་པར་རང་གི་ཁྲག་དོན་ལུས་ཕུང་ཆེ་སྦྱོག་བཅས། །  
རམ་པའི་རང་དབྱས་ཉག་ཏུ་འཆོ་ཡང་མི་འཁྱུག་བསྐྱན་པའི་ནམ་ཤེས་དེ། །

གཡོ་མེད་ཆོས་བཞིའི་སྒོ་ནས་སྒོ་བཞིན་འཆར་བྱ་གནས་སུ་མ་འཁོད་བར། །  
སྤང་རྩས་བཅོད་པ་སྤྲོ་བཞིན་བདག་སྒོར་བཅོད་མཆོག་ནམ་ཡང་མ་སྦྱིས་ཀྱང་། །

ཞེ་དགུ་ལོ་ནས་བྱལ་གཅེས་གདོང་དམར་དཔའ་ཤོད་གངས་མེད་མཆོན་འོག་བཀྲམ། །  
ང་དགུ་ལོ་ལ་ལྷ་བྱལ་དབང་བཅུ་བཞི་རང་དབང་མེད་པར་གཞན་དུ་སྦྱགས། །  
གྲ་དགུ་ལོ་ལ་བོད་ཀྱི་སྒྲ་སྒྲིག་པའི་ཆེན་བཅུ་པ་སྒོག་དུ་བཀྲོངས། །  
ཡོད་དགུ་རན་སྤྱིད་ཇི་ཅམ་བྱང་ཡང་མི་འདོད་དབང་མེད་བཅོད་དགོས་གྱུར། །

ལེ་ལོ་གསུམ་གཞོམ་བྱེད་ཆོས་བཞི་ལྷན་བཅོན་འགྲུས་ལྷ་ལ་དུས་དུག་ཐོག །  
འགྲོ་བ་རེ་རེའི་དོན་ཡང་སྟོད་མེད་དུས་མཐའི་བར་དུ་བསྐྱབ་དགོས་ཀྱང་། །  
སྐད་ཅིག་ཅམ་ཡང་ཁུམ་པ་བྲལ་ཞིང་སྒྲིག་པར་དགེ་ལ་བརྟན་སྦྱིད་པའི། །  
ཤེས་བཅོན་རྟག་དུ་བཞིན་དུ་བདག་ལ་བཅོན་འགྲུས་ནམ་ཡང་མ་སྦྱིས་ཀྱང་། །

སེ་ལི་ཕྱེང་ལྟར་ཆར་དུ་དངར་བའི་གངས་ངོགས་རང་གི་པ་ས་འདི། །  
བྱིམ་མཆོས་སྒྲ་སྒྲིའི་བརྒྱས་འཆོ་ཞིག་གིས་སྒྲིག་མེད་སྤྱག་ལ་སྦྱར་བའི་སྒྲ་བས། །  
གདོང་དམར་རོ་སྟོད་ནད་ཀྱིས་འཆངས་ཤིང་ལས་དབང་རྗེས་སུ་འབྲངས་པ་ནས། །  
མ་འདྲིས་གཞན་ཡུལ་དཀའ་སྤྱག་ཆེ་ཡང་བདེ་བའི་རེ་འདུན་བཅོན་དགོས་གྱུར། །

འདོད་དང་ཤོག་དཔྱིད་ཐུག་ཡོད་སེམས་དང་དེ་བཞིན་འཆོ་བ་བདེ་སྤྱག་སྤངས། །  
ལུས་སེམས་ཤིན་སྤང་དུས་མཇུག་བར་དུ་ཅེ་གཅིག་སེམས་ཀྱི་ཁ་ལོ་བས། །  
ཆོར་འདུ་རགས་བསྐྱམས་འགོག་པའི་སྒོ་མས་འདུག་ལྷན་པོ་ལས་ཀྱང་རབ་བརྟན་པའི། །  
བསམ་གཏན་གཡོ་མེད་ཉན་རང་བཞིན་དུ་བདག་སེམས་ནམ་ཡང་མ་སྦྱིས་ཀྱང་། །

ཡབ་མེས་སྐབས་ནས་ཤར་གྱི་ཡུལ་ནས་འདྲེ་སྤྱན་གངས་མེད་བརྟོན་པའི་ཕྱིར། །  
ཤུར་བྱལ་བྱལ་གཅེས་དཔའ་ཤོད་དུ་མ་གསོན་པོའི་གཞུག་བཞིབས་པ་དང་། །  
སྤྲོན་སྤྲོངས་གངས་འདབས་སྐད་ཅིག་ཉིད་ལ་བཞན་རའི་གནས་སུ་བསྐྱར་བ་བཅས། །  
ཞིབ་དུ་བསམ་ཆེ་བསྐལ་པའི་བར་དུ་བརྗོད་མེད་བསམ་གཏན་བརྟོན་དགོས་གྱུར། །

སྒྲུབ་ཀྱིན་རྩམ་པ་སྒྲུབ་པ་ལྟུང་དུ་གཤིགས་ལས་རིམ་གྱིས་མཆོད་པའི་གཏོང་དམར་འདི།  
 རྒྱལ་ས་གསུམ་གནས་ལ་ཡང་ཡང་དོགས་པའི་མཐོ་སྒང་པ་སར་གནས་པའི་ཁར།  
 གཞོད་འཆོ་ཁོ་གས་རྟེན་རྒྱུ་གཉིས་ལ་བརྩམ་ཅི་ནིའི་སྲིན་པོ་བརྟེན་པའི་རྩལ་ས།  
 གངས་ཅན་པདྨ་རྩལ་ལ་ཁོའི་ཉི་འཛིན་མལ་ཆར་ཡལ་བ་ཤེས་དཀོས་ལྟུང།

མི་ཉག་དང་འདུལ། ཟུར་ཐོང་།

རྒྱ་ཡིག་ལས་འབྲུངས་བཅུ་དྲུག་ལང་ཆོའི་དཔལ་འཛིན་ཅིང་། །  
 མཆམས་སྤྱིན་གསར་པའི་མདངས་ཀྱིས་འབྱུང་པའི་འབྲིང་ཉམས་ཅན། །  
 རྒྱལ་ཀུན་མཁྱེན་རབ་གཅིག་བརྒྱས་ཡེ་ཤེས་རལ་གྱི་ཡིས། །  
 རྩོངས་མུན་དྲ་བ་གཅིད་མཛད་གང་དེས་བདག་སོགས་སྦྱངས། །

20



ཕུན་ཚོགས་དགེ་མཚན་སྟོང་གིས་བརྒྱན་པའི་རྟེན་མཚོག་འདིར། །  
དབངས་ཅན་དབྱེས་པའི་སྒྲ་དབངས་ཞེས་བྱས་བསྐྱགས་ལ་འབྱུང་། །

དམ་ཚེས་བདུད་ཅིའི་སིལ་མ་འདྲོ་བའི་སངས་བྱུས་དང་། །  
བརྟན་པའི་འཁོར་ལོ་ལ་སོགས་བྱང་སེམས་བྱུ་བོ་ཀྱན། །  
རེ་སྒྲོན་གཅིག་ཏུ་གསོལ་བའི་བྱགས་རྩེ་འོད་ཟེར་གྱིས། །  
མི་མཛེད་བདག་པོའི་རང་གཟུགས་སྟེ་དགྲའི་དཔལ་དུ་གར། །

གངས་རིའི་ཤེལ་ཕྱང་དཀར་པོའི་ཞིང་ཁམས་སུ། །  
མཁའ་འགྲོའི་དབང་པོ་ཀོང་ཚོས་སྤྱན་འདེན་དུས། །  
ངན་མི་འགྲོ་ས་ཆེན་འདིར་གནས་ཞེས། །  
རབ་སྤྱན་གཏམ་གྱི་མཛེས་བྱུན་འདི་རུ་སྤྱད། །

སྤང་བྱང་ཡངས་པའི་མི་ཉག་རབ་སྤང་འདིར། །  
སྤྱན་ཆགས་བརྩེད་ལྷན་རིན་བྱང་ཕྱག་པའི་རྟེན། །  
སྤྱ་ཡི་ཆ་ལ་ན་ཡུ་དུམ་ཕ་ར་བཞིན། །  
སྤྱན་སྟོང་སངས་བྱུས་ཀྱིས་ཀྱང་རྟེན་རེ་སྤྱན། །

ཁྱོད་ཀྱི་བྱགས་རྩེ་དགྲའི་གི་ཉི་མ་བཞིན། །  
བར་སྤང་ཀྱན་ཏུ་འོད་མདངས་འབྱུང་གྱིས་ཁེངས། །  
སྤྱིད་གསུམ་སྒྲག་གིས་བཅིངས་པ་སེལ་མཛེད་པ། །  
ནོར་འཛིན་བྱིན་ན་བྱོད་འདྲ་འགའ་མ་མཆིས། །

ནམ་མཁའི་སྤྱ་མོ་དབངས་ཅན་མ་དང་བཅས། །  
བསྐྱན་ལ་དགའ་བའི་བྱི་ཟེའི་བྱ་མོའི་ཚོགས། །  
མགྲིན་པའི་འགྲུར་ཁྲགས་སྤྱན་འཛེབས་ཆོག་གི་ཕྱང་། །  
གྲུས་པས་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱན་ལམ་བྱུན་དུ་མཆོད། །

ལྷ་ཡི་ཡུལ་གྱི་དཔག་བསམ་ལྡོན་པ་ཡིས། །  
 འཕུལ་ཕྱག་རེ་འདུན་ངེ་ལྷ་ར་སྒོང་བ་བཞིན། །  
 དངོས་གྲུབ་སྤྲིན་གྱི་མེ་ཏོག་རབ་བསྐྱེལ་བས། །  
 འགྲོ་ཀླན་དད་པའི་ཁྱེས་འདབ་སྒོང་བཞད། །

སྒོ་བསངས་སྒྲིག་མའི་བཞིན་རས་དྲངས་པ་ལས། །  
 ཏྲ་བདུན་བདག་པོའི་འོད་སྒྲུང་དྲོ་ཞིང་འཇམ། །  
 ལྷ་ཐང་ཡངས་པའི་མེ་ཏོག་མངོས་གིང་སྤྲུག །  
 དཔལ་འབར་བྱིད་ཀྱི་བཞིན་རས་འཇུ་མ་ཞིང་དམུལ། །

དཀར་དཀར་དཀར་སྤྲོགས་ལྷ་ཡི་བ་དན་དཀར། །  
 མངོས་མངོས་མངོས་སྤྲུག་ལྡོན་པའི་ལང་ཆོ་མངོས། །  
 སིམ་སིམ་སིམ་པའི་བདུད་ཅི་འབྱུང་བས་སིམ། །  
 ཞིམ་ཞིམ་ཞིམ་པའི་དྲི་བསྐྱང་འབྲུལ་བ་ཞིམ། །

ཉམ་ཐག་དབུལ་པོ་སྤྲིད་པའི་བཙོན་རྩ་ན། །  
 བཀྲེས་སྒོམ་ནད་ཀྱི་ཞགས་པས་དམ་དུ་བཙེངས། །  
 དཀར་ནག་ལས་ལ་ལྷ་བའི་མིག་མེད་ཆོགས། །  
 དག་པའི་ཞིང་དུ་འདྲན་པ་ཅིས་མི་མཆར། །

བྱིད་ཀྱི་བྲུགས་ཀྱི་འོད་ཟེར་མདའ་གཅིག་གིས། །  
 བས་ཤོལ་དགྲ་བགེགས་དཔུང་བཅས་བརྒྲགས་པར་མངོད། །  
 བརྒྱན་ལ་དགའ་བའི་མིག་སྒོང་ཅན་དང་བཅས། །  
 རྒྱུང་གི་རྒྱལ་མཆན་དབུས་སུ་ཞི་ཞིང་བདེ། །

དབར་སྤྲིས་འབྲུག་གྲུ་མཁའ་ལ་སྤྲིར་བ་ན། །  
 སྤྲིན་གྱི་མེ་ཏོག་སྤྲུང་ཆར་བེམ་བེམ་འབབ། །

ཁྱུ་ཕྱག་མདོངས་མཐས་ཤེ་མ་ཤེ་མ་གར་ལ་རྩལ། །  
འཕྱོ་ཀྱན་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱགས་ཤིང་དཔལ་ལ་སྤྱོད། །

དྲེགས་པའི་ང་རྒྱལ་ཁེངས་པའི་ནྭ་འཁྱར་ཅན། །  
བསྟན་ལ་འཆོ་བའི་ནག་པོ་བདུད་ཀྱི་སྤྲིའི། །  
མགོ་འཕང་མལ་སྟན་འོག་ཏུ་ལྟོད་ཀྱིས་བརྩུག། །  
བདུད་བཞིའི་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་མཚན་བསྐྱེངས། །

སྒྲ་མའི་མེ་ཏོག་ཕྱག་ཏུ་སྒྲས་ན་ཡང་། །  
དྲི་ཞིམ་བསུང་ངད་ཀྱན་ཏུ་ལྷང་བར་བྱེད། །  
བཅེ་ལྷན་ཁྱེད་ནི་གསེར་ཁྲིར་བཞུགས་གྱུར་གྱང་། །  
བྱིན་ཆུབས་བདུད་ཅི་སྤྱིད་པའི་ཁྱོན་དུ་འགྱེད། །

ཁྲི་གདུགས་ཉི་མ་དགུང་ལ་གར་བ་ན། །  
འངམ་པའི་འོད་སྒྲང་སྒྲིང་བཞིའི་ཁྱོན་དུ་གསལ། །  
སྤྱེས་མཚོག་ཁྱེད་ཀྱི་བཅེ་བའི་སྤྱི་ཐག་ནི། །  
སྤོན་མོ་ཆུ་ཡི་རྒྱན་ལས་ལྷག་པར་རིང་། །

སྤྱི་ཡི་ཁོར་ཡུག་དངས་གཙང་ལྷ་ཡི་ཞིང་། །  
ནང་གི་དགོ་འདུན་ཁྲིམས་གཙང་བསོད་ནམས་ཞིང་། །  
གསང་བ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་རྒྱལ་བའི་ཞིང་། །  
མགོན་པོ་ཁྱེད་ནི་ནྭ་གསུམ་ཞིང་གི་རྒྱན། །

མཛེས་གིང་ལྷ་ན་སྤྱུག་པའི་མཐོ་སྒྲང་འདིར། །  
ཡིད་འོངས་བརྗོད་ཆགས་པོ་བྱང་བྱུ་བཞི་རུ། །  
སངས་རྒྱལ་སྤོང་གིས་བསྐྱུལ་བའི་ནོར་བུ་འདི། །  
བདག་སོགས་གདུལ་བྱའི་བསོད་ནམས་ཞིང་དུ་བྱུབ། །

དེ་ལྟར་བསྟོད་པའི་ནམ་དཀར་དགེ་བའི་ས། །  
 མོ་ལྟན་དགེ་བའི་བཤེས་གཉིན་དགའ་བ་དང་། །  
 མཐའ་ལྷས་ཀྱན་མོངས་གཉིད་འབྱུག་རབ་སངས་ཏེ། །  
 རབ་འབྱུམས་ཞིང་དུ་འགོད་པའི་རྒྱར་རྒྱར་ཅིག

## གངས་ཕྱག་ཅིག་གི་ཆིག་ལབ།

ཆེ་རིང་ཆུང་བདག་སྐད་ཡིག་འཛིན་གྱ།  
 བྱེས་ཁའི་རིན་བྲལ་ཆིག་འབྲུ་ནམས། །  
 སེམས་ཀྱི་ཁོང་དུ་འཐིམ་པའི་དུས། །  
 བཙེ་སེམས་གངས་དཀར་ལྷན་པོ་འདི། །  
 གཡོ་མེད་བཟླ་ན་པོར་གནས་བཞིན་འདུག །  
 མིག་ཟུང་མཆི་མས་བརྒྱན་བྱས་ཏེ། །  
 སྟོ་བའི་དུ་འཁོད་བསྐྱགས་ན་ཡང་། །  
 རྩ་མོའི་དབང་ཤེད་བཙན་བྱས་པས། །  
 བྱེས་བྲལ་གདུང་བ་སྤྱུ་ལ་བཅོད། །  
 ཁ་བའི་འདབ་མའི་བར་གསེང་ནས། །  
 སྟེན་པོ་བཀྱས་པའི་སྒྲ་ཐོས་དུས། །  
 ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀྱི་ཞལ་རས་དེ། །  
 ལྷ་མ་མེར་ཡིད་ལ་སྒྲང་བར་བྱེད། །  
 རྒྱས་མེད་ས་མཐའ་གཅིག་ཕྱར་འགྲིམས། །  
 སྐད་བདེ་མེ་འཕྲོད་ནེ་ཙོ་འདྲ།  
 ཟས་བཙུད་མེད་པས་ལུས་བྱངས་ཉམས།  
 ཁེར་རྒྱང་མཆི་མ་འདི་ན་གོར།

དཀར་ཆོག་ས་ཆེ་བའི་ཕམ་ཁ་དེ། །  
 དཀར་གཙང་ཤོག་ངོས་སྟེང་དུ་ཕབ། །  
 དཔྱལ་ཁམས་བཙོ་བཙུད་ཞིང་ས་རུ། །  
 ལན་གཅིག་སྒྲེབས་པའི་སྒྲང་བ་འཆར། །  
 དཀར་སྤྱག་སེམས་གཙང་ན་ཆ་ཡིས། །  
 ག་སྐམ་རུས་སྐམ་གྱུར་པའི་སྐབས། །  
 མདང་གསུམ་མི་ལམ་ཁྲོད་ནས་ཀྱང་། །  
 ཡབ་ཡུམ་སྤྱན་ཆབ་གོར་བ་མིས། །  
 བསོད་ནམས་བྱབ་ཏེན་མེད་པའི་ཁར། །  
 ལས་འབྲས་འཁོར་བས་སྤྱག་ལ་སྤྱར། །  
 ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་མཛོས་ཀྱང་རུང་། །  
 བདག་ལ་བདེ་བ་ཏིལ་ཙམ་མེད། །  
 མི་ཡུལ་ཆ་བའི་རོང་འདི་ནས། །  
 སྟོ་སྒྲུ་ཡང་ཡང་མངས་ཀྱང་རུང་། །  
 དེ་གར་ཐོས་པའི་སྐབས་མེད་པས། །  
 ཁྲིད་ལ་སྦྱིང་གཏམ་ངེ་ལྟར་བཅོད། །  
 མཚན་མའི་མི་ལམ་ཁྲོད་ནས་ཀྱང་། །  
 བསེལ་ལྟན་གངས་མོངས་མཚར་སྤྱག་མཛོན། །

སྤྱད་མས་དགའ་ཆུ་ལེན་པས་ན། །  
ནམ་མཁའ་འི་བྱ་ཡང་ཡིད་སྤོན་སྤྱེས། །  
ཁ་པའི་འདབ་མ་ཆུང་བ་ན། །  
ཆུ་ཕྱན་གྱི་ནདུ་འཕྱོ་བ་བཞིན། །  
བྱམས་པའི་སྤྱིང་གདམ་ཐོས་པ་ན། །  
འཆོ་བའི་ལམ་བྱ་བདེ་བར་གྱུར། །

གེས་བརྩོན་གཉིས་ཀྱི་རིག་པའི་ན། །  
གེས་བྱའི་ཐང་དུ་རབ་བརྒྱལ་ནས། །  
གངས་རིའི་ཡུལ་གྱི་སྤྱད་མ་གང་། །  
དྲེས་པའི་ལེགས་སྤྱེས་འདི་ན་འབྱུལ། །

ཨ་སྤྱོན་དབྱིངས་ཀྱི་བྱེད་ཆུང་ལ། །  
ནམ་མཁའ་གཅོད་པའི་གཤོག་ཅུལ་ཇུན། །  
རང་དབང་ཡུལ་གྱའི་གངས་ཕྱག་ལ། །  
སྤྱ་བརྩོད་རང་དབང་ཇུན་པ་ཡིན། །

རྟེན་བང་ཅུལ་རབ་བྱས་ནས། །  
མོད་མ་དགའ་བའི་རྒྱག་མཆོང་བྱས། །

བྱ་ཆུང་གེས་རབ་ཇུན་གྱུར་པས། །  
ཡབ་ཡུམ་དགའ་བའི་ཆུ་དབྱངས་ལེན། །

སྐམ་ས་ཇི་ལྟར་མཛོས་ཀྱང་རུང་། །  
ཉ་མོ་གནས་ཡུལ་མིན་པ་བཞིན། །  
གཞན་ཡུལ་འཆོ་བ་སྤྱ་འཛོམས་ཀྱང་། །  
གངས་ཕྱག་གནས་ཡུལ་ག་ལ་ཡིན། །

མཉམ་འཛོམས་སྐལ་བཟང་གར་བའི་ཆོ། །  
དགའ་བའི་གནས་དང་ཞབས་བྱོར་རོལ། །  
ཕྱོགས་བཞིའི་གངས་རིའི་བར་གསེང་ནས། །  
གངས་དགར་ཅུམ་པའི་སྤྱིང་གདམ་སྤྱང་། །

གཤོག་ཅུལ་ངོམ་བཞིན་བྱ་ཆོགས་ནམས། །  
འཛོན་མའི་བཀའ་བྱིན་མི་བརྩོད་བཞིན། །  
རང་དོན་སྤྱབ་པའི་བྱ་ཅག་ཆོས། །  
རྒྱལ་བའི་བཀའ་བྱིན་གཞལ་བར་འབྱུངས། །

## གྲུ་ལུ་འཁུལ་པ་དཔེ་གསུམ་ཆོག

མགོན་པོ་དེ་ཇི། ཟུར་སྤྱོད་།

སྤོབ་བྱའི་ལྷུ་རྩ་ནང་ལ། །  
མཛོས་མའི་མེ་ཏོག་བཞན་འདུག །  
ཁོ་བོ་ཡིད་ཀྱི་སྤྱང་མ། །  
སྤྱད་ལ་འཁོར་ནས་བསྐྱེད་ཡོད། །

མཛོས་པའི་ཡིད་འཕྲོག་རྩ་མོ། །  
སྤྱད་སེམས་གངས་ལས་དྭགས་པས། །  
བདག་ཡིད་རང་དབང་མེད་པར། །  
ཡིད་འཕྲོག་སྤྱད་ལ་ཤོར་སོང། །

བྱེད་ཀྱིས་པཱེ་པའི་གསུང་སྟུ། །

བྱ་ཆུང་ར་ལ་གསུངས་དང། །

བདག་གི་ལྷན་མེད་དྲུང་སེམས། །

ཡིད་འཕྲོག་བྱེད་ལ་ཕུལ་ཆོག །

བདག་སེམས་ཁ་དར་དཀར་པོ། །

བྱེད་ཀྱི་ཕྱག་དྲུ་ཕུལ་ཡོད། །

ནམ་ཡང་འགྱུར་བ་མེད་བར། །

སྟོད་མེད་ཐུཎ་གཙགས་གནང་རྟོགས། །

བདག་སེམས་གོར་པའི་མཛེས་མ། །

གཏན་དུ་འགྲོགས་རྒྱ་བྱུང་ན། །

ཆོ་སྲོག་བཙན་ཀྱིས་འཕྲོག་ཀྱང། །

རྩོན་མའི་ལས་ལ་བསྐྱོམ་ཆོག །

བྱེད་ཞལ་པརྩེ་འོད་ཀྱི་ལྷ། །

མཛེས་པའི་སྟིང་བཅུད་ལྷན་པས། །

བདག་ཡིད་རྒྱུད་དུ་གཞི་བཞུགས། །

བརྩེ་དགའི་ལས་ལ་ཕྱོགས་སོང། །

ཆར་པ་སེམས་སེམས་འབབ་དུས། །

གཟུགས་གཞིའི་བྱོད་ཆད་ཉམས་སོང། །

བྱེད་རང་རྒྱུད་ཆས་དུས། །

ང་རང་སེམས་པ་སྟོབྱུང། །

མཛེས་ལྷན་རྩེ་སའི་བུ་མོ། །

པརྩེ་མེ་ཏོག་བཞུགས་པ། །

ཡ་རབ་ཀྱན་སྟོན་བཟང་བས། །

མཛེས་མའི་ཡིན་ཏན་ལྷན་ཡོད། །

མཛེས་པའི་ཀྱན་དག་ཞེན་ན། །

བཙུགས་མེན་དགའ་བའི་དྲུང་སེམས། །

འཕྲུམ་དཀར་འདབ་བརྒྱ་དགོད་བཞིན། །

བདག་ཡིད་མཆོམོར་བྱེད་བྱུང། །

བྱེད་མེད་དྲུང་སེམས་མེད་ལས། །

གཟུགས་མེད་བརྩེ་སེམས་མཐོང་གི། །

ཐོལ་མེད་སྟུན་པའི་རབ་ལས། །

གསང་མེད་སྟིང་གཏམ་བོན་སོང། །

ཀྱན་གསལ་ལྷེ་འོད་འོག་ལ། །

དགའ་བའི་རྒྱ་དབྱངས་རྒྱངས་ཡོད། །

བརྩེ་བྱེད་བྱེད་ཀྱི་གསུང་དབྱངས། །

ཁ་པར་ནང་ནས་བྱོམ་བྱུང། །

བྱ་ཆུང་མེག་ལོར་བྱོམ་ལ། །

སྟོང་སྟོར་རྒྱག་པར་མ་འགྲོ། །

ནམ་དཔྱིད་ལྷན་པའི་བུ་མོ། །

ས་རྩེ་ནང་དུ་བཞུགས་ཡོད། །

ཏེ་མེ་མེ་ཏོག་བཞིན་དུ། །

ཏར་པོ་བྱས་ན་ཨེ་ཡོང། །

སྟོལ་མེ་མེ་ཏོག་བཞིན་དུ། །

ནམ་མཁུག་འཕྲེལ་ན་དགའ་ཡོང། །

མི་ལམ་ནང་གི་ཞལ་རམ། །

དེ་མིང་ཆུང་ཡང་བྱུང་། །

བྱུང་གཏུང་ཆུ་པའི་འོད་དཀར། །

ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་འཁྱེད་ཡོད། །

ཆེད་དཀའ་ལྷན་ཞེན་འདི་ཉིད། །

ཆོས་ཀྱི་གཤམ་དུ་སྦྱེད་པས་ཀྱང་། །

དུ་མོས་སྦྱེད་པ་བཞུགས། །

དམ་ཆོས་སྒྲུང་བ་ཡལ་སོང་། །

ཆིང་གྲོགས་ཁྱེད་ཀྱི་གསུང་རྒྱུ། །

འཛོལ་མེའི་སྒྲུང་དང་འདྲ་བྱུང་། །

ཐག་རིང་ཕྱོགས་ལ་ཆས་ཀྱང་། །

ན་པར་ཡང་ཡང་བོས་བྱུང་། །

ལྷན་དུ་འབྲེགས་པའི་བཅེ་བྲོགས། །

ནམ་ཡང་འགྱུར་བ་མེད་དོ། །

ས་སྦྱོགས་གང་དུ་བསྐྱོད་ཀྱང་། །

ཁྱེད་ལ་ཁ་པར་གཏང་ཆོག། །

ཁྱེད་སེམས་གངས་དཀར་ཅེས། །

བདག་སེམས་ཡར་རྒྱུང་གཙང་པོ། །

ཕྱགས་འདུན་གཅིག་དུ་བསྐྱེལ་ནས། །

པ་ཡུལ་འདུགས་སྤྱན་གནང་ཆོག། །

ལས་དང་སྒྲིན་ལམ་ཞིག་གིས། །

ས་རྒྱུ་ཁྱེད་དུ་འཛོལ་ས་སོང་། །

འཛོལ་ས་པའི་ཉིན་མེད་ནས། །

བུལ་བྱུ་མེད་ན་དག་པ་བ། །

ཕྱིས་པའི་གངས་ཁྱེད་ས་ཡུལ་ལ། །

བཅེ་བྲོགས་ཁྱེད་རང་ལུས་སོང་། །

མ་འོངས་ལྷན་འཛོལ་ས་ཡོང་བའི། །

དུངས་སྒྲིན་ལམ་ཞུས་ཆོག། །

པོད་མེའི་ལ་བྱ་སྤྱང་མ་ལན། །

མཛོས་ལྷན་སྤྱོད་སའི་དུ་མོ། །

དུང་པའི་སེམས་ཀྱི་སྒྲིང་གཏམ། །

མཛོས་ལྷན་ཁྱེད་ལ་ཞུས་ཆོག། །

གཤིས་ལྷུང་བཟང་པའི་དུ་མོ། །

ལྷ་སའི་གཞུང་ལ་ཡོད་ཅིང་། །

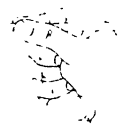
ལས་དང་སྐལ་བ་ཡོད་ན། །

ལྷན་འཛོལ་ས་དུས་ཤིག་གར་ཡོང་། །

གེས་ཡོན་མེད་པའི་མི་ནི་ཞི་མ་མེད་པའི་མི་

ཉོག་དང་མཆུངས།

— ཀའོ་འར་ཅིས།



# མཆན་མའི་སྒྲིང་བ།

k- ལ་ཡུལ། འངམ་དབྱངས། རིག་གནས་ག་བ།

ཟླ་བ་སྤྲིན་གྱིས་བསྐྱེད་ས་པས་འོད་མག་མོག།  
མེ་ནམས་གཉིད་ལ་ཡུར་བས་ཁྱ་སེམ་སེམ།  
དོན་བཅི་རྒྱང་སེམས་པ་གྲང་བསེལ་བསེལ།  
འབྲུག་པོའི་མལ་ན་དྲན་སྤྲོ་སྤྲོ་སྤྲོང་།

སྤྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཡང་བསྐྱར་མཐོང་།  
ཟླ་བ་རུམ་རྫོང་གི་གདུང་བ་སྒྲར་ཡང་སྒྲེངས།  
ལྷན་པོའི་ཁྱོད་ཀྱི་རེ་སྤྲོ་གཞུང་མོ་འདིས།  
གར་གྱི་སྤྱ་རེངས་གསར་བཟོངས་གཅིག་འཛུམ།

འགྲེ་ལོག་ཡང་ཡང་བརྒྱབས་པས་ལུས་པོ་ན།  
བསམ་གཞིག་འབྲུགས་པས་སེམས་པ་ཏ་ཅང་ངལ།  
རྒྱ་ཆོད་བར་མེད་འཁོར་བའི་ཐག་སྒྲས་ཀྱང་།  
མཆན་མའི་ཟིན་ཐོ་ཏ་ཅང་རིང་བར་བྱེད།

མིག་ཟུང་བཅུམས་ཀྱང་ཁྱོད་ཞལ་འཛུམ་འོང་ཞིང་།  
ན་བ་བྟ་བ་ཀྱང་སྤྲིང་གཏམ་བཞུར་འོང་བས།  
དེ་མས་ཡོངས་བཏང་བདག་གི་བཙེ་བའི་སེམས།  
དགུ་ཆོགས་ཇི་བཞིན་ཁྱོད་ཀྱི་མ་ཁལ་མཐར་བསྐྱངས།

ལན་རེར་སྤྲིན་པོའི་གསེབ་ནས་ཟླ་བ་མཐོང་།  
མཆན་མའི་རེར་བསེལ་རྒྱུང་འངམ་པོ་ནང་དུ་འཇབ།  
སྐབས་རེར་ཤུགས་རིང་སེམས་ཀྱི་སྤྱི་རུ་གོར།  
མཆན་རྫོངས་སྤེལ་པོའི་དུས་ཆོད་འདི་ལྟར་བསྐྱངས།

སྤྱི་བའི་ལྷན་པ་སྤྲུག་པོའི་མཆན་རྫོངས་སུ།  
སྤྱི་གའོད་རབ་རིབ་འབར་བའི་ཡུལ་རྫོངས་སུ།  
མ་ཁ་མེད་པོའི་ན་རྒྱག་དམར་པོ་འདི།  
ཆོག་གི་སྤྲ་རུར་བརྒྱས་ནས་ཁྱོད་ལ་སྤྲིངས།



ཡགོང་ས་མཆོག་ལ་བསྟོད་པ།

ལེས་ཀྱི་ཐུགས་རྒྱུ་ལྟར་ལྟོ་ལྟོ་ལྟར་། རྒྱུ་ལྟར་།

མ་ཆིག་རྒྱབ་སོན་གྱིས་ཕྱག་པའི་དང་དེ་ན་མ་ཆིག།  
ན་མ་དུ་དྲུག་ཐབས་མ་ཆིག་ལྟུང་གི་འཛིན་གཤམ།  
ཡིག་ས་ཁག་ཡང་དག་ཅུ་མོ་འཛིན་གྱིད་པ།  
ཡུལ་འཁྱུང་གི་ལ་འཛིན་མ་ཆིག་སྒྱུ་ན་པོར་འདུད།

འདི་ནི་སྐུ་སྤྱུང་སྤྱུང་ཡུན་རིང་རྣམས་ཀྱི་ཡེང་གི།  
 ལྷ་འཕེལ་ཐང་སྤོང་འཁུམས་པས་དུལ་པ་བདག།  
 མང་ཐོས་གཞིག་འཕྱུར་ཡང་ས་འདི་ནས་སྤོང་དུ།  
 མེན་པར་ཡིད་ལའང་ལག་མེད་ལྷ་ཁར་བྱིན།

[illegible]

ལྷ་ཀྱི་མཐར་མཐུས་ཆེན་པོ་དཔེ་བྱས། །  
 ལྷ་མཆོད་པོས་ཅན་སྐུ་པར་ཆེ་ལྷུང་པས། །  
 ལྷ་པོའི་ཆུང་ཆུང་གསུམ་པར་འབྲེལ་བ་ཅིང་། །  
 ལྷ་པོའི་ཆེན་ཆེན་ལྷ་པོ་དཔེ་བྱས། །

རྒྱལ་དགམ་མཛེན་པའི་ཆེན་མོ་དང་པོ་དེ། །  
 སྤྱི་ཁོའི་མུན་པ་འབྲེག་ལ་མཐུ་ཆེ་བས། །  
 རྒྱལ་པོའི་སྤྱད་པའི་འཛིན་མའི་པུ་མེལ་ས། །  
 འདེགས་པར་རྒྱས་པའི་མའི་མཆར་ཆེ། །

ཨི་ཆེན་འགྲུལ་བཞུག།

གཅེད་ཕྱག་རྟོ་བས་ལགས།      དགོ་འོས།

རྒྱ་ནག་ཅིག་མི་ཆུག་འདོད་པ་འདི་དཔུང་ལ་མ་གྱི་བྱ་ནས། །  
མིན་དུ་ཆེད་དག་འདལ་འབྱོར་མི་ལུས་འདི་ཁྱིན་པའི། །  
དག་འདི་ན་འགྲན་བྱལ་བཅེ་ཐུག་ཡང་ཡུམ་མི་ཟུང་ལ། །  
མ་གྱི་འོད་གནས་མཆོག་གཙང་ཆེད་གཡས་རུ་ཡི་བྱང་དུ། །

གདོང་སྒྲེ་ཅན་དཔོན་མང་ཅིང་མོ་ཡིས་ཆོམས་ཏེ། །  
 རྩོག་མེད་འཆི་བདག་གཤིན་རྩིའི་འཁྱེད་ལ་ནི་བཞུད་པའི། །  
 སྤེ་ལོ་གཅིག་རྩོང་དགུ་བརྒྱ་དོན་བདུན་གྱི་ལོ་ལ། །  
 སྤྱིས་མའི་མངལ་ལས་མི་ཡུལ་ལྟད་མོ་ལ་ཆས་ཡོད། །

[illegible]

གར་མཐའི་མི་ད་རྒྱུ་མི་དག་སྟོན་སྟོན་མི་འདུ་འགྲོད། །  
 རིག་གསར་རྒྱག་རྒྱུ་མི་ད་པ་སྟོན་སྟོན་མི་འདུ་འགྲོད། །  
 མི་མང་དུ་མ་དེ་ཐེར་པ་སྟོན་སྟོན་མི་འདུ་འགྲོད། །  
 མཐོ་སྒྲོལ་མཐོན་མཐོར་གྲོལ་པ་མང་པོ་མི་འདུ་འགྲོད། །

དངོས་གཙོ་རྩ་མཛད་ཟེར་བ་མར་ལེ་ཡི་ལྷ་བ། །  
 ཞིང་ག་དེར་ཡར་རྒྱས་རྩོམ་པ་ཁུང་ཁུན་གྱི་ཤིང་རྩ་ས། །  
 ཤོ་ལ་རྒྱུན་རྩེས་ལུས་རྩ་བ་རྒྱ་དམར་གྱི་ལངས་ཤོགས། །  
 ཤོད་ལུང་ལྟ་ཡང་ལྷ་རྒྱུ་ཅ་བ་ཡི་དམིགས་འདུན། །

དེ་ལྟའི་སྤྱི་ཆོག་སྤྱོད་ནས་ཡང་ཆོད་ཀྱིས་པའི།  
མཛོད་མེད་མེད་ལྷག་བདག་གི་ཀྱན་གཞི་ཡི་སྒྲོང་ན།  
ཕ་གཏམ་ལྷ་ལ་འཛོག་པའི་ལྷད་འཕགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་།  
སྒྲོང་འདྲེད་མེ་ལྷར་འབར་ཡང་ཆོས་ཀྱི་དང་བརྟེན་གྱིས།

ཁ་ཆག་བརྟུན་པའི་ལོ་ནས་བརྟུན་གསུམ་གྱི་བར་དུ།  
ལུས་ཆ་ལྷད་ལ་བསྐྱོར་ཞིང་ནོར་རྩེས་རང་བསྟེན་གསུམ་པས།  
ཤེས་རིག་རྒྱལ་པམས་འབྱུང་པའི་སྤྱི་ན་འབྱོར་ཡི་ཆོས་ག།  
དབྱེད་ས་གསལ་སོ་བཞི་བེར་བ་ན་བ་ཡི་གོ་ཆོད།

བརྟུན་གསུམ་གྱིས་པའི་ལོ་ནས་ཟླ་གཞི་སྤང་བུལ་དེ།  
ཤེས་རིག་རྒྱལ་མཆོར་བཞུགས་པའི་སྤྱི་ན་གཞི་ཡི་སྤྱོད་ཆོད།  
སྤྱི་ཆོད་སྒྲོང་ཆུང་འབྱུང་སྤྱི་སྤྱོད་འབྱེད་ཞིག་ཐོབ་ཀྱང་།  
སྒྲོང་ཡོན་དངུལ་ལོར་དཔེན་པས་ལས་ཞོར་གྱི་སྒྲོང་མ།

སྒྲོང་འབྱེད་སྒྲོང་མ་ཐོན་པའི་ཆོས་ལོ་དེ་ཁྱེར་དེ།  
མཐོ་འབྱེད་སྒྲོང་མར་ཆུད་པའི་ཡིག་ཆད་ལ་ཞུགས་ཀྱང་།  
མཆིན་ནད་གཟུགས་ཐང་མེན་པའི་འབྲེལ་བརྟེན་གྱི་འོག་ན།  
མཐོ་འབྱེད་སྒྲོང་མར་ཞུགས་པའི་ལམ་ལྷན་དེ་བཀག་བྱུང་།

ཀྱག་ཀྱིག་ལྷག་སྤྱི་ཆོད་པའི་སྒྲོང་རྒྱགས་ཀྱི་བྱ་བར།  
ཡི་ཆད་སྒྲོ་ཕམ་སྤྱིས་བཞིན་ཅད་གོངས་ཤིག་འདྲིན་ཀྱང་།  
རང་ལུས་སྤྱིན་པའི་བརྟེན་ལྷན་ཡང་ཡུང་གྱི་བཀག་འཛུགས།  
སེམས་གསོའི་སྤྱི་ཆོད་སྤྱི་ཆོད་བཞིན་ལྷན་མཐུད་དུ་བཏང་བྱུང་།

ཅི་ལྟར་ཐེ་ཆོམ་རྒྱལ་མཆོད་ཀྱིང་ས་ངོགས་སུ་ཆུད་དུས།  
གོང་རིམ་སྒྲོང་གསོ་རྒྱས་ནས་བརྟེན་འབྲེལ་ཞིག་འབྱེད་དོན།

དཔེན་གྱིང་ཡག་མོ་ཆ་ཆད་སྒྲོང་ཆུང་གི་ནང་དུ།  
གཞུང་བརྟུན་སྤྱི་ན་ཆུང་པའི་ལས་སྤྱི་ལོག་བརྟུན་བྱུང་།  
སྒྲོང་གསོར་མཐོང་ཆེན་མེད་པའི་རི་ཁྱེར་གི་ལ་པས།  
བྱ་སྤྱོད་སྒྲོང་གཏོང་གྱི་བྱུང་བར་དུ་བརྟེན་སྤྱོད།  
མི་སྤྱི་ན་རྒྱུ་བཀག་མེད་པའི་ཆོག་སྤྱི་གཏམ་དེ་བེར་དུས།  
མི་རིགས་རྩེས་ལུས་ཡིན་པའི་སྒྲོང་རྒྱགས་དེ་མཛོད་བྱུང་།

སྒྲོང་གསོའི་རིན་ཐང་མི་ཤེས་སྤྱི་ཆོད་ཡི་ལ་པས།  
བརྟེན་བཞུགས་ཞོར་གོར་པའི་བྱ་སྤྱོད་གི་མདུན་ལམ།  
མིག་ལྷན་གཡང་ལ་འབྱེད་པའི་སྒྲོང་གར་དེ་མཐོང་དུས།  
སྤྱི་ལྷན་ལ་སྤྱོད་ཞིང་པར་ཞེན་པར་རང་ལོག་བྱུང་།

སྤྱི་ལས་ལྷད་འབྱེད་ཞིང་གཏོང་བའི་དུག་པ་ཡིས་ཆོས་པའི།  
རི་ཁྱེར་གྱིས་པའི་ཁྱེར་དུ་དག་ཅན་ཞིག་ཐེད་དུས།  
ལོང་པས་ཞོ་པའི་ཁྱེར་པའི་གཏམ་རྒྱུད་དེ་བརྟེན་པས།  
ལྷ་མཐུད་སྒྲོང་ལྷར་གཞི་སྤྱོད་དམ་བཅའ་ཞིག་བཀོད་པ།

གཏན་གྱི་འདུན་མཆི་ལམ་ལྷང་བརྟེན་ལ་བཅོལ་བས།  
འབྲམ་གཞིན་ལྷ་མཐུད་བུལ་པའི་ཞེད་གསེང་གི་གསེབ་དུ།  
རྒྱལ་ཀྱན་སྤྱོད་ཆོད་གཏོང་ཆོད་ཀྱི་ལོག་ཞིག་ལ་བརྟེན།  
ཞབས་འབྲེད་དུས་འབྲམ་སྤྱི་ན་བཞིན་པ་ལ་སྒྲོང་ཅིག་  
པེབས་དོན།

དལ་བརྟུན་འབྱེད་བརྟུན་ཆད་པའི་མི་ལུས་ཀྱི་རིན་ཆེན།  
ལན་གཅིག་ཆོག་སྤྱི་ཆོད་པའི་སྤྱི་ལ་བཟང་གི་དུས་འདིར།  
མི་ལུས་དོན་ལྷན་རིན་ཐང་ཏིལ་འབྲུ་ཅམ་འཛོག་སྤྱོད།  
ཅི་ཡང་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་སྤྱོད་ལ་བྱེད་དོན།

ལྷན་པོའི་འགྲེལ་ལུང་མི་འགྲུར་དོན་མི་སྤྲོད་དོན། །  
འདུག་སྤོང་སྤོང་ཞིང་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ཕྱི་ནས་མཐའ་དུ་ཉར་ནས། །  
ཅེ་མོ་དགྲའ་ལ་བསྟེན་པའི་གངས་རི་དག་བཀྲལ་ནས། །  
དབུས་འགྲུར་བྱང་སྟོགས་ན་རམ་ས་ལ་རུ་འབྱོར་བྱང་། །

ལགས་རིའི་མགོན་པོ་ཕྱག་ན་པད་མོ་ཡི་བྲགས་རྩེས། །  
ཀླུ་པོའི་བྲགས་ཐུ་མ་ཐོས་གསལ་འབྱོར་གྱི་ཆོགས་ལ། །  
དམིགས་འགྲུ་སྤོང་ཞུགས་བྱེད་པའི་པའོག་སྤྲུལ་གྱི་སྤྲོད་དུ། །  
འགྲུ་བྲག་ཉིས་གྱི་འཆོའི་པོའི་ཟང་ཆད་ལ་རོལ་དོ། །

ཆེ་འདྲིར་རིན་ཐང་འཛོག་པའི་པས་མ་གཞིག་གི་སྤྲོད་ནས། །  
པཅན་པོའི་སྤྲོད་ཆལ་ཁྲོད་ན་གཡུ་སྤྲུང་བཞིན་སྤྲོད་པའི། །  
ས་རུ་པོད་གྱི་མཐོ་སྤྲོད་ཞེས་བྲལ་གྱི་སྤྲོད་དུ། །  
རང་འབྲུམ་ས་ཡིག་ཆད་གཏོང་པའི་འབྲུན་སྤྲུལ་ལ་ཞུགས་པ། །

སྤྲུལ་སྤྲུང་ས་གཤེར་གྱི་སྤྲོད་པའི་སྤྲོད་སྤྲུལ་གྱི་སྤྲོད་ནས། །  
ཐུ་རིག་པོའི་འབྲུས་སྤྲོད་པའི་རེ་བཞིག་དཔེན་ཡང་། །  
སྤྲུལ་གྱི་དམ་པ་མཆོག་གསུམ་བྲགས་རྩེ་ཡི་སྤྲོད་ས་ལས། །  
མཐོ་རིམ་སྤྲོད་པའི་ཆོ་ལོ་རྣམས་མ་ཞིག་རྒྱུ་བྱང་། །

ཤེས་རིག་མཆོ་ཆེན་པོའི་པོའི་མཐོ་སྤྲོད་གྱི་ནང་དུ། །  
རིག་པའི་རྒྱལ་རྒྱལ་ཆོད་པའི་སྤྲོད་གྱིས་དབུལ་བཞིན། །  
ད་དུང་མི་སྤྲོད་པའི་རིགས་འཛོག་སྤྲོད་གྱི་པས་མ་སྤྲོད། །  
སེམས་ངལ་གཏིས་བརྟེན་ས་ངར་ནས་ལང་ཆོའདྲི་རྩོགས་ཉེ། །

འཛིག་རྟེན་ལྷ་སྤྲུལ་ལ་བསྐྱར་པའོར་ཁྲོད་ལྷ་ལྷོ་མ་པ་པོ་ཞིག་ལ་  
མཆོན་ན་མེད་དུ་མི་ཐུང་པའི་ལས་འགན་ཞིག་རེད།  
— དཔལ་དོན་རྒྱུ་པ་རྒྱལ་ལོ་སྤྲུལ་།

# སེམས་གྱི་དུ་འབྲོད།

དུ་རྒྱལ་ཀྱན་དགའ་འཇམ་དཔལ། རིག་གནས་ཁ་པ།

བཤེས་གཉེན་དེད་དཔོན་མཛུ་བཟིད་ལ་བརྟེན་ཏེ། །  
ནམ་དཔྱོད་སྤྲོད་པའི་ཐུ་མིག་འཆང་ནས་ནི། །  
ཟབ་ཡངས་ཤེས་བྱ་རིག་པའི་པང་མཛོད་གྱི། །  
དཀའ་གནད་ནོར་བུའི་སྤྲོད་བཀུ་སྤྲུལ་པར་འབྲུངས། །

སྤྲོད་ན་གསུམ་གྱི་ཐུ་གྱུ་གཅོད་པའི་གྱི། །  
སྤྲོད་རིག་སྤྲོད་དང་པར་པའི་པའོ་སྤྲོད་མོགས། །  
སྤྲོད་ཅལ་རིག་པའི་ལག་གདང་སྤྲོད་བྲས་ཏེ། །  
སྤྲོད་གྱིས་འདབ་བཀུ་བཞད་པའི་ཐངས་ལ་བརྟེན། །

ཞེད་དང་འཆར་པའི་པག་མ་རྒྱུ་བྱང་པསྤྲུར། །  
གཏིས་པན་སེམས་གྱི་གངས་རྩ་མངལ་དུ་རུམ། །  
དོན་ཞལ་སྤྲོད་པ་གཏོར་པའི་དྲི་པའི་མདའ། །  
སྤྲོད་གྱིས་དུང་པའི་ཆོགས་སུ་ལྟད་མོར་ཤོམས། །

དུས་གྱི་འཁོར་ལོ་མི་སྤྲོད་རྒྱུར་པར་ཆས། །  
རིག་པའི་ལང་ཆོའི་ཁོ་ལྷག་མ་རྒྱས་པས། །  
རྒྱ་ཆེན་ཤེས་བྲུའི་ལེགས་བཤད་ལེན་མཛོད་པའི། །  
ངལ་པ་སྤྲོད་གྱི་ཁྲུར་པོ་ཁྲག་དུ་ལོངས། །

སྤྲོད་དེང་མ་པས་པའི་གསུང་ཞིམ་སྤྲུང་ཕྱིའི་བཅུད། །  
ལེགས་འབྲུང་བརྟེན་པའི་གོ་ཆ་བཅན་བཞོས་ནས། །

གངས་ཅན་རིག་པའི་མངོན་གྱི་ཐུག་བྱུངས། །  
མི་ཉམས་དབྱར་མཆོད་ཟླ་ལ་སྤྱར་པར་མངོན། །

འདས་སོང་ལོ་རྒྱུས་གར་གྱི་གོད་ཆག་ལ། །  
གཟུར་གནས་བསམ་གཞིག་སྤོང་གིས་ལེགས་དབྱད་དེ། །  
མ་འོངས་སྤྱིད་པའི་བྲི་ལ་འཛེག་པ་ཡི། །  
མདུན་བསྐྱོད་ཀྱི་སྒྲག་ཁ་མེད་མཆོང་སྤངས་གྱིས། །

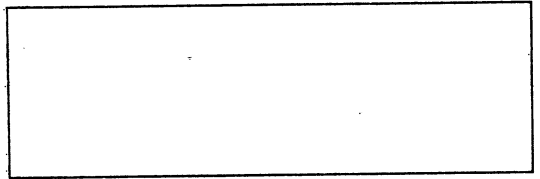
མཐའ་ཡས་ལྷ་བྱང་རིག་པའི་ཡུམ་གྱི་མངལ། །  
གེས་ཆོངས་ལྷན་ནག་སེལ་པའི་སྤང་གསལ་མ། །  
གངས་ཆོངས་རིག་གཞུང་འཆོ་བའི་བདུད་རྩི་སྒྲུ། །  
དབྱངས་གསལ་སོ་བཞིའི་སྤྱན་ལས་རྒྱས་པར་སྤོན། །

འདི་ན་ཆངས་སྤྱུང་དགུས་པའི་སྤྱན་འགྱུར་མེད། །  
འདི་ན་དྲན་དང་མགྱ་པའི་རིག་མད་འམེད། །  
འདི་ན་གངས་ལྷག་ཅིག་གི་སེམས་ཁམས་སུ། །  
རྩད་མེད་བཅོས་སུ་མེད་པའི་རི་མོ་ཞིག །

དཔེ་ཚན་པ་གཉིས་ལ་ཆོག་བཅད་སྒྲོར་གཉིས། དེ་  
ནས་དོན་ཚན་པ་ཞིག་ལ་ཆོག་བཅད་སྒྲོར་གཉིས་སྟེ།  
ཁམས་དང་ཨ་མ་འདྲི་སྒྲུ་ཚོས་སྤངས་དེ་འབྲ་རེད།  
དབྱས་གཅོད་དུ་དང་སངས་ལྷག་གཞས་ནམས་ཆོག་ཀྱང་  
བཞི་ཙམ་རེའི་ནང་དུ་བསྐྱས་པ་ཤི་སྤྱག་ཡིན།



—དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས།



བྱལ་ཀྱན་མཁུན་བཅེ་རྒྱས་མཐུ་གཅིག་བསྐྱས་གིང་། །  
སྤོད་བཅུད་མེངས་སུ་འདེགས་པའི་སྤོབས་མངའ་བ། །  
མི་ཡི་བོལ་འཛེན་དག་སྤོང་གང་གི་ལུགས། །  
ཉམས་མེད་དུས་ཀྱན་ཉག་དུ་བྱས་ཀྱི་རུ་ཅིག །

ནམ་མཁའི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱིས་བྱང་འཛེན་མའི་དབྱས། །  
འཛི་སྤྱེག་ལང་ཆོ་རྒྱལ་པའི་གངས་ཆོངས་མ། །  
ཆེས་ཆེར་མཛེས་པའི་སྤྱན་དཀར་ཟླ་རེ་བུ། །  
རང་ཡུལ་འཛེམ་སྤྱང་ཡང་ཅེར་སྤྱར་དུ་འགྲོ། །

བྱ་ཆོགས་སྤྱད་སྤྱན་དྲི་བའི་དབྱངས་ལ་འགྲན། །  
སྤོ་སྤྱང་སྤོན་གིང་གཡུ་ཡི་ལོ་འདེད་བྱས། །  
སྤྱི་ཉིག་གངས་གྱི་རི་བོ་བྱན་སྤྱང་ཅན། །  
རང་ཡུལ་འཛེམ་སྤྱང་ཡང་ཅེར་སྤྱར་དུ་འགྲོ། །

རང་བྱུང་བཞོད་པ་ལྷ་བས་མེ་ངོམས་གིང་། །  
དྲངས་གཅོད་སྤྱང་བྱ་འཛེམ་པོས་ནད་ཀྱན་སེལ། །  
ཡན་ལག་བཅུད་ལྷན་ཆུ་བོས་ལུས་ཁམས་གསོ། །  
རང་ཡུལ་འཛེམ་སྤྱང་ཡང་ཅེར་སྤྱར་དུ་འགྲོ། །

གོས་སྤོན་ཞེ་ཏུ་གསེང་གཡུ་ཡི་མཛུལ་ངོས། །  
མེ་དོག་ཆོམ་བྱ་དྲི་ཞིམ་འཛེམ་དུ་དགོད། །

རིམ་མཆོག་ས་ནམས་བག་ཤེབས་གར་ལ་ཅེན། །

རང་ཡུལ་འཛམ་གླིང་ཡང་ཅེར་མུར་དུ་འགྲོ། །

གསེར་དངུལ་གཏེར་གྱི་འཛིན་མ་མངལ་དུ་སྦྱུམ། །

འཛམ་གླིང་ཚུ་པོ་ནམས་ཀྱི་མ་མཉིད། །

འདྲིང་དགུ་རིན་ཆེན་གཅིག་དུ་སྦྲུངས་པ་བཞིན། །

རང་ཡུལ་འཛམ་གླིང་ཡང་ཅེར་མུར་དུ་འགྲོ། །

ཡངས་པའི་སྤང་ལ་ཐུགས་རིགས་འཕེལ་ཁདར། །

གཤེན་པོའི་ཞིང་ལ་ལོ་དྲིག་རྒྱབས་ལྗར་སྦྱོམ། །

འཁྱོར་ཐུག་ཞོར་གྱི་དབྱག་པོ་ནམ་བོས་སྤྲུམ། །

རང་ཡུལ་འཛམ་གླིང་ཡང་ཅེར་མུར་དུ་འགྲོ། །

ཟླ་མེལ་སྒྲིང་དུ་བཅུགས་པའི་གངས་རིའི་སྒོར། །

གཏོང་ཁུས་གད་རྒྱུངས་ནགས་ཀྱི་ཆལ་དུ་སྦྱོག། །

ཀོ་ཀོ་ལ་ཡིས་སྒྲན་མོའི་སྒྱུ་དབྱངས་ལེན། །

རང་ཡུལ་འཛམ་གླིང་ཡང་ཅེར་མུར་དུ་འགྲོ། །

གནས་ཁྲའི་མ་ལུན་ཡངས་རིག་པའི་དབྱང་བ་སྦྱོམ། །

གཞན་པམ་ཐུགས་ཀྱི་ཡང་ཆོ་ཡོངས་བྱས་པའི། །

མཁས་མང་སྤར་ཆོགས་ཟླ་བའི་མཐའ་བྱན་ཅན། །

རང་ཡུལ་འཛམ་གླིང་ཡང་ཅེར་མུར་དུ་འགྲོ། །

ཞོགས་ར་སྒྲིན་ཕུང་ལྷན་པོའི་ཅེ་མོར་ཆགས། །

བྱང་བྱང་གཤོག་འཁྱར་མཁའ་ལ་ཆད་དུ་འཇལ། །

དྲངས་པའི་མཆོ་ལ་ཉ་མོ་རྩལ་དུ་རྫོགས། །

རང་ཡུལ་འཛམ་གླིང་ཡང་ཅེར་མུར་དུ་འགྲོ། །

མེས་པོའི་འབས་རྩེས་བྲག་གིས་རྟགས་མཆན་བཅུད། །

མི་འཁྱར་རྡོ་ལ་འཇུམ་དུ་བཞད་ན་ཡང་། །

སང་དང་མེར་བས་དུས་ཀྱི་ནག་གཅེས་པས། །

རང་ཡུལ་འཛམ་གླིང་ཡང་ཅེར་མུར་དུ་འགྲོ། །

རེ་ཞགས་ཚོན་པོས་ཉིན་ཞག་ཅིས་འདེབས་པའི། །

སྒྲན་མེད་མཁའ་ལས་ཡངས་པའི་བཅེ་སེམས་ཅན། །

པ་མའི་དགུང་གུངས་ཏ་ཅང་མི་ཆུང་ན། །

རང་ཡུལ་འཛམ་གླིང་ཡང་ཅེར་མུར་དུ་འགྲོ། །

མཆོ་མོའི་མཆོད་ཡོན་འེ་མའི་རྒྱབས་བྱང་ཅེར། །

ངང་དྭགར་དལ་གྱིས་གཡོ་བའི་མགྱིན་པའི་རྩ། །

ཆངས་པའི་དབྱངས་ལ་འབྲན་པའི་ཟླ་བ་དུ་བརྒྱངས། །

རང་ཡུལ་འཛམ་གླིང་ཡང་ཅེར་མུར་དུ་འགྲོ། །

བརྗེད་ཆགས་པོ་བྱང་བསྐྱེད་བ་ལྷན་པོའི་གཟུགས། །

སྒྲིགས་མཐའི་རྫོང་ཁག་ནགས་ཀྱི་ཆལ་ནང་ནས། །

དམར་ཡག་སྒྲག་གི་རྩལ་རྫོགས་དཔའ་གལ་བསྒྲིགས། །

རང་ཡུལ་འཛམ་གླིང་ཡང་ཅེར་མུར་དུ་འགྲོ། །

དྲང་བའི་སྒྱུ་ལ་ཞལ་བྱིས་ཟླ་བའི་མཆན། །

ཡངས་པའི་བྱགས་ལ་མ་རྫོགས་མཆོ་མོ་དྲངས། །

ལྷ་ཡི་སྤྲུལ་མོས་གཅིག་མིན་རབ་འབྲོད་པས། །

རང་ཡུལ་འཛམ་གླིང་ཡང་ཅེར་མུར་དུ་འགྲོ། །



# འཕྲིན་ལེན་ལྷན་པུ་ཨ་གཤམ་པུ་ཨ།

མོ་བཟང་བཟུན་པ། དགེ་ལོ་ས།

དངོས་དང་རྟོག་པོའི་འབྲས་བུ་ཅི་ཡིན་ལོ་རྒྱུས་རྒྱུ་པོའི་གཏོང་མར་རྒྱུ། །  
 ལྷལ་པོའི་སྤྱུ་དང་བྲག་སྤྱིན་གཏམ་རྒྱུད་སྤྱེད་པོའི་རྫོང་ནས་བྲག་ས། །  
 འོ་མཆར་གཏམ་དེའི་དན་རྟགས་ཤིག་ཏུ་རྩ་མེན་འདྲེ་མིན་མི་རིགས་འདྲིའི། །  
 རྩ་དེད་ལོ་རྒྱུས་དར་རྒྱུ་མཆོན་གྱིས་རྒྱུ་པོའི་མདངས་ཀྱང་འདྲེས་མར་བྱས། །

མངར་རྒྱར་འདྲེས་མའི་རོ་ལ་སྤྱེད་པོའི་རྩེས་འབྲང་སྤོང་གི་འདུ་གཤམ་གྱིས། །  
 དུས་གྱིས་བསྐྱལ་བའི་མ་དེས་གནད་དོན་ཆོད་བགམ་གཟོང་གིས་བཅད་བྱས་པས། །  
 མི་འབྲིགས་དངོས་པོའི་རྩ་ཆོགས་དུ་མས་གཡག་ནན་རྩ་བྱོད་རྩགས་པ་བཞིན། །  
 རང་རྒྱང་གཅོ་པོའི་བདེན་རྒྱུ་རྒྱངས་ནས་པ་རོ་ལ་བཟོད་པོའི་རྩང་རྩེགས་འཆོལ། །

སྐབས་ཤིག་མེས་པོའི་དཔའ་མཛངས་ཟེལ་གྱིས་རང་རྒྱུད་མི་རིགས་མགོ་བོ་བཏོགས། །  
 ཐང་གུར་རྒྱལ་པོའི་སྤྱིང་གི་སྤྱུ་མོ་ལན་གཅིག་བཀའ་ཡི་འདུན་མར་བཀྱག། །  
 ཐབས་དང་འཕུལ་གྱི་རྩལ་ལག་ཡངས་མོས་མཐའ་བཞིའི་ཕུན་ཆོགས་ནང་འདྲེན་བྱས། །  
 མི་རིགས་ཤིག་གི་སྤྱིད་ཞིའི་ཕུན་ཆོགས་སྤྱིད་ཅིའི་བར་དུ་འབྲན་པར་བྱས། །

པམ་ཁས་མི་བཟོད་ཞོ་ལ་ལན་ཞིག་ཏུ་མི་ཀན་འཆི་ཁའི་ཁ་ཆེམས་སུ། །  
 མི་ཆེ་སྤྱང་གྱི་གཡོ་འཕུལ་སྤོམ་པོའི་རྩུད་ནག་ཀན་པོའི་བུན་བཟོའི་ཞིག། །  
 ཐང་དེབ་ལ་མོགས་རིམ་བྱང་ཆོག་ཐོར་གསལ་བའི་མན་དག་སྤྱིང་པོ་དེ། །  
 མཐའ་མའི་ལག་ལེན་གཡོ་འཕུལ་ཞགས་པས་སྤྱུ་མོ་དབྱིག་འཛིན་བཅོན་གྱིས་བཟུང་། །

ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་པོར་སྤྲིགས་མ་བསགས་པས་ལན་ཆགས་སྟོང་གི་མནར་གཅོད་སྟེར། །  
 སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་ཁོ་དབང་ཅི་ཡོད་མི་འདོད་རང་སར་བསྐྱར་བ་ལས། །  
 གནམ་སའི་ཁྱད་ཀྱི་དབང་ཤུགས་བཅན་པོའི་གདུག་རྩ་བ་སྦྱོད་པའི་སྤྱི་བྱའི་ཁར། །  
 ཁོ་པོའི་ཆོ་སྤྲིག་མི་ལུས་རིན་ཆེན་གྱི་གདངས་སྤྱོད་མའི་རིན་ཐང་མེད། །

གསེར་ཁྱུ་ཁྱུ་བས་བཅོས་པ་བཞིན་དུ་ཅི་གིང་ལོ་འདབ་མདོག་འགྱུར་ཞིང་། །  
 དོད་འཇམ་ཉི་མ་རྒྱ་བ་མཐར་བཞུད་མཆམས་བསེལ་སྒྲུང་རྟོན་པོས་གོས་སྤྱབ་བརྟོལ། །  
 ལྷ་མེད་འཆར་སྤྱང་སྟོང་གི་གསེབ་ནས་རེ་བའི་འུ་ཅག་སྤྱས་མོའི་ཞལ། །  
 ཁོ་པོའི་སེམས་ཀྱི་མཁའ་དབྱིངས་ངོས་སུ་སྟོན་ཀའི་ཉ་གང་ལྷ་བ་བཞིན། །

མངོངས་མའི་ཡོན་ཏན་རྒྱ་དུ་བྱས་པའི་སྤྱས་མོའི་མངོས་ཞལ་འཆར་ཐེངས་རེར། །  
 གཡོ་ཡི་ཞགས་པས་བཅན་པོར་བཟུང་བའི་སྤྱང་རྒྱལ་གཅིག་མཇུག་གཉིས་སུ་བྲན། །  
 ཁང་བཅེགས་སྟོ་རྟོན་ལྷགས་ལས་གྲུབ་ཅིང་མཐའ་སྟོར་ལྷགས་ཀྱི་ར་བ་ཅན། །  
 སྟོ་དང་སྟེ་འུ་ཁྱུང་སྤྱབ་ཁ་བཅན་ཞིང་ནང་ངོས་སུ་པའི་གཏིང་མ་ལ། །

གང་ནས་གང་དུ་བཏགས་པ་མི་ཆོར་ལྷགས་སྟོགས་ཅིར་སྤྱོད་ན་གཟན་ཅིང་། །  
 གང་ལ་བྱག་ཀྱང་ཆུན་གཤེར་ཆོ་ཅན་འདམ་རྩ་བ་ཐོལ་གྱིས་གོས་བྱས་པས། །  
 ལྷར་ཁྱུང་བྱེ་བའི་མིག་ཅམ་རྟེན་པས་ཆུན་དེར་མིག་གིས་ཞིབ་པའི་ཆོ། །  
 བཅག་གི་མདོག་འདྲའི་ཁྱུ་འོན་འཁྱུལ་ཞིང་དུ་ངག་རྒྱན་དུ་འདྲན་པ་བཞིན། །

དེ་ཆོ་ཁོ་པོའི་ལུས་པོ་སྦྱོད་ཞིང་མི་བཟོད་སེམས་པའི་འུ་བྱག་ལས། །  
 གང་སར་འཕག་ཅིང་སྤྱད་ངན་གོར་བས་སྟོ་བྱར་སྟོག་གི་གནས་གསལ་བས། །  
 སྤྱས་མོའི་དཀར་འཇམ་ལུས་པོའི་ངོས་སུ་ཁྱུ་གི་ཁྱམ་རིས་བཅས་པ་བཞིན། །  
 ཡན་ལག་ལྷགས་ཀྱིས་སྤྱོགས་བཞིར་བརྒྱངས་པ་ཡི་ཤུའི་སྟོན་པའི་དཀར་བྱབ་བྲན། །

གཤིན་རྗེའི་སྤྱིས་བྱ་གསོད་རར་གཞུག་དང་སྤྱི་གཟེག་རི་དྲགས་འཛིན་པ་བཞིན། །  
 ཏང་ཏགས་ཅན་གྱི་རྒྱ་ཆོགས་དུ་མས་སྤྱས་མོའི་བརྒྱ་དང་བྲང་གར་འཐམས། །

མེ་ཤུགས་འཕུར་མདའི་དབྱིབས་ཀྱི་པོ་མཆན་ལུས་ཀྱི་བྲུ་གྲུན་ལ་བསྐྱུན། །  
 བཅན་གྱིས་བསྐྱབས་པས་སྤྱི་ལྷགས་ཕུལ་ནས་ཁྲག་དྲོན་ཆུ་མིག་བརྡོལ་བ་བཞིན། །  
 ཁོ་པོ་མཐོང་འཕུལ་སྤྲུག་ཤིང་བཞིན་དུ་རྒྱ་ཆོགས་སྤྲས་མོའི་སྤྲང་ནས་མཆོངས། །  
 མཆེ་སྤྲེར་བགྲད་པའི་རམ་བེལ་བཞིན་དུ་མཆོན་ཆ་རྩུབ་མོ་ཁོ་པོར་གྲད། །  
 རང་ཆོད་མི་འཛིན་སྟོག་གི་ཏ་ར་སྤྱི་བྱའི་ཚོ་རར་ལ་རེག་ན། །  
 གཞིན་རྒྱུའི་ཆོ་སྟོག་འདི་ནས་རྫོགས་ཞེས་ཁོ་པོའི་འགྲམ་པ་དོག་པས་བརྩིས། །

རྒྱུ་དེས་སྤྲས་མོས་ཁོ་པོ་གཞིགས་པས་གངས་ཅན་པ་ཞིག་ཡིན་ཅོམ་གྱིས། །  
 མ་བུ་ལྟར་ཡང་རིམ་བཞིན་འགྱུར་ཏེ་ཤིན་དུ་སྒྲིབས་འདི་སྤྲད་སྟེང། །  
 དཔུལ་བའི་སྤྲུག་རབས་ནམ་མཁའ་གྲགས་ཀྱང་འདི་སྤྲུག་གདུག་རྩུབ་ཨེ་ཡོད་དང་། །  
 རང་ཉིད་གསེན་པར་དགོས་པ་མེད་ཅིང་ཤི་ན་འཆམས་ཞེས་ཡང་ཡང་སྟེང། །

ཤིན་དུ་ཉམ་ངའི་ངག་འདི་ཐོས་པས་བདག་གི་སྤྲིང་ནི་གས་པ་བཞིན། །  
 དུ་དང་རར་བའི་སྤྲད་གདངས་འདྲེས་མས་སྤྲས་མོར་དྲན་སྤྲུལ་འདི་ལྟར་ཞུས། །  
 མི་རིགས་ཤིག་གི་ཁྲག་གི་རྒྱན་ཐག་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་སྟོག་དང་སྟེལ་ཞིང་། །  
 རོ་མཆར་ཞི་བའི་འཛམ་གླིང་གསར་པ་ཁྱེད་ཀྱི་པང་ནས་བསྐྱུན་དགོས་སོ། །

དོན་ལྡན་ཆོག་འདི་སྤྲིང་ནས་བརྡོལ་བས་སྤྲས་མོར་བླ་སྟོག་ཐོབ་པ་བཞིན། །  
 ལྷགས་ཐག་སྟེ་མོ་སྟོགས་བཞིར་བརྒྱངས་པ་ལན་གཅིག་དྲུགས་པའི་ཐོལ་མཛད་ཀྱང་། །  
 མཛེས་སྤྲུག་ལུས་ཀྱི་ཉིང་ཁུ་བཅགས་ནས་ཀྱང་རུས་ཅམ་དུ་གྱུར་པས་ན། །  
 བཅན་གྱིས་བསྐྱུན་པའི་ལྷགས་ཀྱི་དུ་བ་བལྟ་བས་མི་བཟོད་ཁོ་ནར་གནས། །

བསིལ་རྒྱང་རྣོན་པོས་གཏིང་མར་ཉུལ་བས་ཁོ་པོ་གཉིད་ལས་སངས་པ་བཞིན། །  
 དེ་ཆོ་རྒྱུ་བ་མངོན་པར་འཕགས་ཤིང་མུན་ནག་ཁ་གཏད་གཅོག་པ་ན། །  
 ད་ཆར་སྤྲས་མོའི་སྟོ་སྤྲིང་ལྷག་མིན་འཛིགས་དངངས་ཐེ་ཆོམ་དང་འགྲོགས་ཏེ། །  
 རྒྱ་བའི་འོད་ཐིགས་གྲོགས་སུ་བརྟེན་ནས་རང་གནས་སྟོབ་གྲུའི་ར་བར་འཛུལ། །





ཕན་ཚུགས་སྒྲིལ་དཀར་། རིག་གནས་གཤམ།

བྱིད་སྒྲིལ་མེད་འོད་ཟེར་མེར་པོ་སྒྲིགས་ཀྱན་འཕྲུལ། །  
 བྱིད་གསུང་སྒྲིལ་པའི་དབྱངས་གྱི་རྩ་གསང་སྒྲིགས་བཅུར་བྱུང། །  
 བྱིད་བྱགས་སྒྲིལ་མེད་ཞི་བདེའི་ཁ་བ་ལྷག་ཏུ་འབབ། །  
 འཛམ་གླིང་གཙུག་རྒྱན་ཞོར་བུ་བྱིད་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །

བརྟེ་བའི་མ་མ་བྱང་དུ་ལུས་པའི་མུའོ་བ། །  
 བྱང་རིང་ས་མཐའི་གྲུ་ཁ་འདི་ན་ཏ་ཅང་སྒྲིལ། །  
 བསོད་ནམས་དམན་པའི་གངས་རིའི་འགྲོ་བ་སྒྲིབ་པ་ལ། །  
 བད་དཀར་ཅན་གྱི་བྱགས་རྩེའི་ཞགས་པ་ཕྱར་དུ་བསྐྱངས། །

ཉ་པས་བས་ཀྱིས་བསྐྱེད་བྱིད་སྒྲིལ་བཞིན་གཤེད་མ་ཆོའི། །  
 དམ་སེམས་གཡོ་སྒྲིལ་གར་གྱི་སྒྲིངས་སྒྲིབས་མཐོན་པོ་ལ། །  
 བྱུ་འཛིན་བདག་པོས་བདེན་པའི་རལ་གྱི་འཕྱར་ནས་སུ། །  
 གཉིད་དུ་ཡུར་བའི་སྒྲིལ་ཟླ་ནམས་ལ་བདེ་ཞིག་སྒྲིལ། །

གཞན་ཡུལ་འགྲིམས་ན་གས་ཡོན་བགོ་སྒྲིལ་བཟང་མོད་ཀྱང་། །  
 བརྟེ་བའི་ཡུམ་ཆེན་ཡང་ཡང་དྲན་ནས་སེམས་པ་སྒྲིང་། །  
 འཛིན་ཐབས་མེད་པའི་གཟུགས་མེད་སེམས་འདི་བཙོས་ཐབས་སུ། །  
 ཡུམ་ཆེན་མ་གཏོགས་བཙོས་མིན་སྒྲིལ་ཞིག་འདི་ན་དཀོན། །

གཏན་གྱི་འདུན་མ་ནམ་གཡང་བཙན་པོའི་དབང་ཤོར་ནས། །  
བར་མེད་དུས་ཚོད་མུར་མོར་འགོ་བ་མ་ངེས་ལ། །  
ཕ་ཡུལ་གནས་སྤངས་ང་དྲག་འདི་ཡང་མ་ཆོར་ནས། །  
ཆོས་སྐྱོང་སྤང་མས་ད་ནི་སྤུལ་བ་གཏོང་རན་འདུག །

དལ་བརྒྱད་འབྱོར་བཅུའི་ལུས་རྟེན་ཐོབ་པ་དགའ་དགོས་ཀྱང་། །  
མི་ཡུལ་དམུལ་བའི་གཤེན་རྗེ་དམར་པོའི་གཏུམ་དྲག་འདིས། །  
ང་དང་སྤྱན་རླེང་རིགས་རྒྱད་ཟད་པའི་ངང་ཚུལ་ལས། །  
བདག་གི་ཡིད་ལ་དགའ་བ་སྒོམ་རྒྱུ་མི་འདུག་གོ །

བསེལ་ལྷན་ཡུལ་སྤྱོད་ས་པ་སའི་བྱིས་གཞིར་འདྲེ་ལག་བརྒྱངས། །  
ཕ་སའི་བདག་པོ་འཛིགས་པས་མ་བཟོད་སྤྱོགས་སུ་འཐོར། །  
འཁོགས་པའི་བགྲས་སོང་ཡིད་ཐང་ཆད་དེ་གཤེགས་འགོ་བས། །  
ཡུལ་ལྷ་གཉན་པོ་ད་ནི་སྤྱན་གྱིས་གཟིགས་པར་མཛོད། །

མལ་སའི་ནང་དུ་བསམ་གཞིག་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བས་ན། །  
གཞིས་བྱེས་གཉིས་ཀར་བརྒྱས་བཙོས་ཆར་གྱི་རྒྱན་མི་ཆད། །  
ཆར་གྱི་ཐིགས་པ་ཁོག་ལ་འབྲེལ་བའི་གདུང་བ་འདི། །  
མུར་དུ་ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་སྤུལ་ཞིག་མཆོག་གསུམ་ཀྱེ། །

ཞི་བདེའི་འདྲན་པའི་འཇམ་སྒྲིང་འགོ་བའི་དཔལ་གར་ནས། །  
བདག་དང་བདག་འདྲའི་གངས་རིའི་འགོ་བས་མི་རིང་བར། །  
སྤུལ་བཟང་འབོད་སྤྱོད་འཇམ་སྒྲིང་སྤྱིང་འཇགས་ཡོངས་དྲེགས་ནས། །  
གངས་རིའི་སྤྱོད་སུ་བདེ་སྤྱིད་སྤང་བ་འདྲན་པར་གོག །

ཀྱེ་ཀྱེ་བདག་སེམས་ཁོང་དུ་གནས་པའི་སྤྱན་རླེང་། །  
གངས་རི་སྤང་བའི་སྤྱིང་སྤོབས་བསྐྱེད་ནས་ཡར་ལོངས་དང་། །

སྤྱབས་བཅོལ་ལས་དབང་འདི་ལྟར་བསྐྱངས་ནས་འདུག་བློས་ན། །

རང་ཡུལ་མ་མཐོང་གཤིན་རྗེས་སྤྱན་འདྲན་གིན་ཏུ་སྒྲི། །

གྲུ་འདྲན་གཉིས་པའི་པང་དུ་ལོག་ཏུ་འདྲན་པ་དང་། །

བཅེ་པའི་པ་མར་ཞབས་ཏོག་བསྐྱབ་ཏུ་འདྲན་པ་གཉིས། །

སྤྱན་ཆེ་འཛོམས་སའི་བྱིས་དུ་གནས་པའི་འདྲན་པ་བཅས། །

འདྲན་པ་གསུམ་གྱིས་བདག་སེམས་སྟོད་དུ་གནས་ཐབས་བྲལ། །

ལྟུང་པའི་དགྲ་ལོ་མཐོན་པོར་སྤྱན་པའི་གདུང་བ་དང་། །

བསམ་སྟོན་ཆེང་པ་མཁྱེགས་བཟུང་བྱེད་པའི་གདུང་བ་གཉིས། །

སྤྱན་ཆེའི་བར་ལ་ནང་འཁྱུག་ཤོར་པའི་གདུང་བ་བཅས། །

དེ་གསུམ་གདུང་བས་བདག་གི་སྤྱིང་གི་ཡང་ཡང་འདར། །

གངས་ཅན་མགོན་པོ་ཁྱིའོར་བཞུགས་པའི་རེ་བ་དང་། །

ཆོལ་གསུམ་སྤྱན་ཆེ་ལག་གདང་སྤྱེལ་པའི་རེ་བ་གཉིས། །

ཞི་བདེའི་ལྟུང་ཁབ་མིག་དཔེར་འདྲན་པའི་རེ་བ་བཅས། །

རེ་བའི་དབྱས་ནས་བདག་གི་སྤྱི་ཡང་དཀར་པོར་འགྱུར། །

ལྟུང་པའི་བཀའ་བཞིན་འབད་འབྱངས་གྱིས་དང་སྤྱན་ཆེའོ། །

རང་གི་རིག་གཞུང་རང་གིས་སྟོད་དང་སྤྱན་ཆེའོ། །

ར་མ་ལུག་གི་ཆ་ལུགས་མ་བསྐྱམས་སྤྱན་ཆེའོ། །

བདག་གི་གངས་རིའི་ཞིང་ཁམས་འདི་ཉིད་ལྟུང་གྱུར་ཅིག །

ང་ཆོའི་མི་རབས་འདི་དག་སྟོན་བྱོན་མཁས་པ་ཆོའི་མདུན་ནས་གདོང་སྤྲད་དེ་འདུག་

པ་ལས་མགྱིན་པ་གཟེངས་སུ་བསྟོད་མ་ཐུབ་པ་དང་།

རིག་གནས་དར་སྤེལ་གྱི་སྟོན་ཆེའི་སྟོན་ཡང་མི་འདོད་བཞིན་དུ་འཁྱུར་བ་ལས་

གསར་བརྗེའི་བསམ་སྟོན་ཆེ་མ་ཐུབ།

—— ཨ་ལགས་ཆེ་ཏན་ཞབས་དུང་།

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

# རང་དབང་གསོལ་འདེབས་ཀྱི་ལེན།

ཆེ་ཡིས་ཆེ་མེད་ནས། །

ཆེ་མཇུག་གང་ལ་འགྲོ་

ཆེ་རིང་ལོ་དུ། །

ཉི་ཐེགས། རིག་གནས་ག་པ།

མེད་དང་པོ། ལམ་འགྲམ་ནས་བདུས་པའི་སྤྱུག་བསྐྱེལ།

ཕྱི་ཟླ་ལྔ་པ དྲེལ་བེད་གིས་ཁེངས་པའི་གཡུལ་ས་ཞིག་གམ

ཕྱགས་བསམ་དང་ཡིད་ཆེས་བསྐྱམས་པའི་དུས་ཆེགས་གིག་གི་རྩ་ཕྱི

ཡིད་ཆེད་འདི་ལྟ་རུ་མི་རིགས་གིག་གི་ཆག་བྱུང་རུམ་པའི་ལོ་ཟླའི་ཁྱོད་

ངས། ཁྱོད་རང་འབྱུལ་བཞུད་ཀྱི་ལམ་ཁ་ནས་མཐོང་བུང་

དུས་དེ་ནས། རྒྱུ་ཁ་བདེ་མ་ཁྱོད་པའི་ན་བྱུག་ཅིག་གིས་ཡང་ཡང་གཙུག་བས

མཆོམས་ལ་རེར་དགོད་ཀྱང་ཁྱོད་ལ་དུའང་ཁྱོད་

ད་ལྟ། འབྱུལ་བཞུད་ཀྱི་བཞི་མདོ་ན་དུན་གིང་གི་མེ་ཉོག་འཇུགས་བཞིན

མི་ལེན་གྱི་ལང་ཆོ་གཏལ་མར་བཞག་ནས་ཕུལ་ཅིས་ཀྱང་ཡིད་

སུ་ལའང་མི་གསལ་བའི་ལོ་ཟླ་དེ་ནས་

བདག་གིས། སུ་གང་ལ་མ་འདྲེས་པའི་སེམས་འགྲུ་དུ་མ་བདར་ནས་

འཛིག་ཅེན་ཞིག་གིས་ཁྱུ་འཕྱོར་བྱང་བྱང་ཉོག་བཟོ་བྱས་

ད་ལྟ། འགྲིག་ཀྱང་སྤྲིད་ལ་ནོར་ཡང་སྤྲིད་པའི་ཁ་དན་འདི་ལས་

ཁྱོད་ལ་འཛིག་ཅེན་ཞིག་གི་མངའ་ཐང་བཤམས་ཡིད་

ངས་བཞུས་ན། སྤྱུག་དགོས་བདེ་ང་ཡིན་ནམ་ཁྱོད་ཡིན་

འཛོལ་དགོས་བདེ་འཛོལ་དགོས་ལ་ཉོག་སྤང་གི་འཛིག་ཅེན་དེ་འབྱུབ་དགོས་

འདི་དག་གི་ཆེད་དུ                      ང་ད་ལྟ  ད་དུང་གི་མི་ཉན  
 རྒྱང་ཐག་རིང་པའི་གནས་མལ་དེ་ན་སྤྲིང་རྩེ་པའི་མི་ཞིག་ཡོད

ལེའུ་གཉིས་པ།                      གེ་རིང་ཞིག་བཏབ་ཆོག་གམ།  
 རྩོ                      མི་ཆོགས་ལ་མིག་ཡོད་མེད་མ་གཤམ་ཀྱང  
 ངས་ཁྱེད་ཉིད་སྒྲོང་སྒྲོང་བྱེད་འདོད་ཀྱི་རེ་བ་ཏུ་ཅང་སྤྲུམ

ཡུན་རིང་ལ་བཏེགས་པའི་འཆོ་གཞས་སྐྱར་མོ  
 མི་ལམ་གྱིས་བསྐྱས་པའི་དངངས་སྐྱག་བཞིན  
 ངས་ཁྱག་རྒྱན་ནས་བཞུར་ཏེ                      ཁྱེད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ན་ཅེན  
 འདི་ནི་སྤུ་ལའང་ཡོད་ཆོག་པའི་རང་དབང་གི་མཁའ་དབྱེངས་ཞིག་ཡིན་པས  
 ཞི་བདེ་གཅིག་ཁྱེད་ཀྱིས་འདེམས་ཆོག་ལ་མྱང་ནོ་ཞིག་ངས་ཀྱང་བརྟེན་ས་མྱོང

ད་ལྟ                      ཆོ་ཁག་འདི་སྒྲོས་ཟེན་ལ  
 འཇིག་རྟེན་ཞིག་དཀྱོགས་ཆར་མོང                      ཡོད་ཆད་ཁུར་གྱུ་ལེ  
 བདེན་བདེན་འགྲིག་འགྲིག་གི་ཁ་སྤོབས་གིག་གིས་བཙོར་བཅར་ལས  
 ཁྱེད་ལ་ལམ་རྩོང་མ་བྱུང་ལ                      ངས་གེ་རིང་ཞིག་ཀྱང་འདེབས་མ་ཐུབ

ན་བྱག་དེའི་དབང་གིས                      མི་ཞིག་གི་སྤྱི་ཆོགས་ཆར་མིན་མི་གཤམ་ཀྱང  
 ངས                      མངའ་ཐང་ཞིག་གི་མངའ་བཞེད་བསམས་ནས་ཡུན་རིང་འགོར  
 ངས                      ཁྱེད་ཀྱི་དུས་གསུམ་འཁོར་བསྐྱོད་བརྟེན་ནས་ལོ་མང་འགོར  
 ད་ལྟ                      མིག་བྱུང་མེད་པའི་མི་ཆོགས་ཀྱང་ཡོད་སྤྱིད་དམ

ལེའུ་གསུམ་པ།                      ཡིད་ཆེས་བྱོས་ཆོག །  
 དོ་རྒྱབ                      ཆོད་ཆོད་ལ་ཁྱེད་ཉིད་བྱན་ཞིང  
 མཆམས་མཆམས་སུ་ལངས་ནས་རྒྱག་ན་འདོད  
 ད་ལྟ                      ངས་སྤྱོ་གཞས་རེ་གཏོང་ངམ་དགོད་སྤྱོ་རེ་སྤྱོ་གཞས  
 བག་ཆགས་དེའི་དབང་གིས                      ངས་ལམ་གཅིགས་ཡང་ཡང་སྤོམ་བཞིན



## ཕལ་པ།ཕལ་པ།ཕལ་པ།

རབ་ཀྱིས། རིག་གནས་ཀྱིས།

བུ་མོ་ལགས།

དན་སྒྲིལ་གི་ཡུལ་དུ་སྒྲིལ་མེད་འཆར་བ།

ཁྱེད་ཀྱི་འཇུག་དམུལ་དམུལ་གྱི་ཞལ་མདངས།

དོག་འཆར་དང་བསམ་གཞིག་གི་ཡུལ་ནས།

ནམ་ཡང་རེ་ཞིང་སྒྲིལ་བ་སྟེ་ - - - བཅུ་དྲུང་

སྒྲིལ་བསམ་དང་སྒྲིལ་མེད་ཀྱི་ཞིང་ན།

བཅུ་དྲུང་ ས་ལམ་གྱི་གོང་བྱར་སྒྲིལ་

འདི་ནི་ཁྱེད་ལ་འབྲུལ་འདོད་པ་དེ་ཞིན་

འདི་ནི་ང་ལ་ཡོད་པ་དེ་གཅིག་པུ།

དྲུང་ འདི་ནི་བཤད་འདོད་པའི་སྒྲིལ་ཆ་

འོན་ཀྱང་ འདི་ནི་དན་ཡུལ་དུ་སྒྲིལ་པའི་ གསང་བ་ཅིག་གཅིག་

འདི་ནི་ཆེས་ཐོག་མའི་སེམས་ཀྱི་སྒྲིལ་འདུན་

བུ་མོ་ལགས།

མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱར་མིག་གི་གཡོ་འགྲུལ་རེ་དན་དུས།

བཞེད་མ་བྱུང་པའི་སེམས་ཆོར་དང་

བཤད་མ་ཤེས་པའི་གདུང་བ་ དཔྱགས་རིང་གངས་མེད་དང་སྒྲིལ་དུ་སྒྲིལ་

དྲུང་ ཐམས་ལ་འཇུག་ཐེངས་རེ་རེ།

དན་གདུང་གི་སྒྲིལ་ཡུལ།

སྒྲིལ་གྱི་སྒྲིལ་གི་དུ་བ་དང་འདྲེས་ནས།

འབྲུལ་སྒྲིལ་དུ་བསྐྱེད་པའི་རབ་རིམ་གྱི་ཁྱེད་ལ་བཤད་དུས།

སེམས་པ་འདི་དྲུང་བཤད་སྒྲིལ་གི།



བྱམ་ལགས།

སེམས་པན་དུ་བཀྱག་ནས་འདང་རེ་རྒྱག་སྐབས།

ངས་ཚེ་རྒྱུང་དག་ཟོད།

འདིན་ ང་ཉི་མོ་ལྷང་མཛེས་སྤྱད་བྲལ་པའི་དགྲ་ན་གཞུང་ཞིག།

འདིན་ ང་ཉི་མོ་ལྷང་མཛེས་ཞན་པའི་ཁེར་རྒྱུང་གི་རྒྱ་སྐར་ཞིག།

སྤྲོད་པ་རེ་འབྲི་དུས།

སྤྱི་ཤར་མ་རྟོགས་པའི་མཁའ་འདི།

ན་རྒྱུག་ཅི་འདྲ་ཆེ་ཡང་ སེམས་པ་འབྲུམ་པོ།

## སེམས་ཀྱི་གསང་བ།

(ཚན་པ་གསུམ།)

སྤྱི་ལོ་གཤམ་། རིག་གནས་ཁ་པ།

ཁྱི མཐོ་ས་ལ་ར་མ་གཡུག་གཡུག་བྱེད།

ཁྱི སྤང་བོ་ལ་ད་ཅང་སྤང་།

ཁྱི རོ་ཆ་མེད་པའི་ཁྱིའི་རང་གཤིས་ཡིན།

ཁྱི ན་མ་ཡང་འཇུག་ཞོ་ལ་ལ་བྲེལ་བ་ལས་དབང་ཁོ་ན།

## འབྲུམ་ས་པོ་བཅེ་དུང་ཅན།

(རང་གིས་རང་ལ་སྤྲིས།)

ཕ་ཡུལ་དང་བྲལ་ནས།

མོ་ཁྱེ་མང་པོ་ཞིག་རི་མ་གྱིས་འདས་ཀྱང་།

ངས་དེ་རིང་ཕ་ཡུལ་ཐོངས་གཅིག་དྲན་སྟོང་།

མི་ཚང་མ་ས་མཐར་འབྲུམ་ས་འབྲུམ་ས་ནས།

ས་མཐའ་བསྐོར་ནས་ཕྱིར་རང་ཡུལ་དུ་ལོག་འགྲོ་གི་འདུག།

ང་ལ་ཨ་པའི་འཕྲིན་ལྷག་གང་མང་ཞིག་འབྱོར་སོང་།

ཡིན་ནའང་ རྒྱས་ཚོད་མ་རན་པའི་རྒྱས་ཚོད་པོའི་ལ  
ངས་ཅི་ཡང་བྲག་པུང་ན་མི་བསམ  
ས་མཐུའ་ཅི་དགུ་ན་པ་དང་མཚུངས་ཞེས་མེས་པོས་བསྐྱེད་སྤྱད་  
མི་རབས་རྩེས་མའི་རྒྱས་རྒྱུད་བསམ་ན  
མ་མའི་འཕྲིན་ལུས་རྒྱུད་མེད་རྒྱུ་འདྲེས་དཔེ་སྤྱད་  
དགོན་མཚོས་ལ་ཅི་པོར་ཡོད་པ་མིན་ཡང་  
ལས་དབང་ལ་ཆག་བྱུང་མེད་པའི་འབྲས་སྤེལ་  
པོ་རྒྱུ་མེད་ཐུང་པར་ཐུན་པུ་པུ་མང་ལ་འོ་རྩེས་མེད་

### ཁྱེད་རང་འཇུག་ནས་གྲིག་དང་།

ཁ་པ་བབས་རྩེས་ཀྱི་ཞིགས་པ།  
ཁྱེད་རང་རྩ་མེས་ལངས་ནས་  
ཁྱེད་ཀྱི་མྱོ་འབྲས་དང་མཐུའ་བསྐྱེད་ལ་བཞེགས་དང་  
རྒྱུ་རྩེས་ཐུངས་མེད་ཞིག་དཔར་ནས་ཡོད་པ།  
ངས་ཁྱེད་ལ་སྐྱུག་པའི་སེམས་པ་ནམ་དག་ཡིན།

མུན་ཏུ་ཅང་ནག་པོའི་མཚན་མོ།  
ཁྱེད་རང་འཇུག་ནས་གྲིག་དང་  
མི་ཆང་མ་གཉིད་ཐོན་པའི་བྱལ་དུ།  
ངས་ཐོག་ཐོན་ཆུང་ཆུང་ཞིག་གི་འོད་ལོགས་ན།  
ཅི་ཞིག་འདྲི་བཞིན་ཡོད་པ་མཐོང་ན།  
དེ་ནི་ངས་ཁྱེད་རང་དུན་པའི་སེམས་ཀྱི་སྐྱ་དབྱངས་ཡིན།

བསམ་སྒྲོའི་བཙེ་དྲུང་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་བྱ་ནི་སྐྱུག་བསམ་གྱི་རྒྱ་འབའ་ཞིག་ཡིན་པ་  
དང་། མྱོང་གི་དགའ་ཕྱོགས་ཞིག་གངས་དཀར་སེམས་ཀྱི་ཁང་བབས་ནས་བྱིར་  
ཐུད་བྱ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་སྐྱུག་བསམ་གྱི་རྒྱ་ཞིག་རེད།

རང་གྲོལ་གྱིས།

# ཡུལ་ཁོང་།

དེ་རྗེ་འཕྲིན་ལམ་དག་ལོས།

ཕྱིན་པ་མཁས་ལས་སྐལ་གྱི་གནས་ལྷན་པས་མ་དོན་དེ  
ལོང་གི་འཛིན་མའི་ཆོ་ཤར་འབྱེམས་ནས་འཐུང  
དེར་མཉམས་པོའི་མཛའ་བཀུགས་ཀྱི་མདུན་པ་འཆིང་འགོ་བཙུགས་  
མིས་འཛིན་འཛིན་མའི་ཆོ་ཤར་འཐུང་ཞིང་ ལྷན་པ་འཁོར་  
འཁྲུག་པོ་ནས་  
འཛིན་པ་ཆེན་གྱི་པ་དེ་བཀུར་པའི་ཕྱིན་པོའི་དཀར་ལྷན་པ་ཐམས་ཅད་  
མི་འདོད་འཛིན་ ལོང་གི་སྐལ་པོའི་ཐོག་བཟུང་པའི་དམ་མཛེས་གསལ་  
གང་ལྟར་འཁོལ་ཞིང་དོད་ལོལ་ལྷན་པའི་མ་ཡི་མངའ་ལ་ན  
ལན་ལག་ལྷན་པོར་འཁྲུག་གིང་པ་དེ་པོའི་མཉམ་པ་ལོལ་  
ལོན་ཀྱང་ ལོང་ཆོ་  
ཟས་ཀྱི་འཐུང་དང་ཉལ་པའི་མཉམ་པ་ལོང་པར་  
མིན་དུ་ལྷན་པོ་གཞི་ཆེ་པའི་མི་ཆེའི་ལམ་འཐུང་ལྷན་པས་  
ཆོར་མའི་ལྷན་པ་འདུག་པ་དང་  
འཐོར་དཀར་པའི་ཆོ་གྲང་གི་གདུང་པའི་ཕྱིན་པོ་ལྷན་པོར་  
ཆོས་ནག་ཞིང་སྐལ་པོའི་དུ་སྐྱེ་བམས་ཅད་དུང་འཛིན་དཀར་པོར་ལྷན་  
དུ་ལའོག་ལ་གཉེར་མ་མིམ་འཛིན་མའོན་  
གསུང་ལྷན་པས་ཀྱང་རྗེ་ཆུང་རྗེ་ཆུང་དུ་ལྷན་  
ཀྱི་དུང་  
ང་ལོ་ཆེད་ དཀར་ལྷན་གྱི་འཆོ་འཕྲོང་དོན་ཅི་  
དཀ་ཁོ་བོས་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་མང་རྗེ་ཆོ་གྱི་བཅོལ་བའི་རེ་བ་དེ་ ལུང་ཐོན་ཡང་  
ཁྱེད་ནི་ ཁོ་བོ་ལས་ཆོས་ལྱང་མིང་དུ་བཞུད་

གཅེས་སྤྱག་ང་ལ་མི་དགའ་བའི་ཨེ་ཡིན  
གང་ལྟར  
ཁྱེད་འཇའ་ལུས་སུ་འཐེམས་ནས་བཟུང  
ཁོ་བོའི་དམར་ཆུང་སྒྲིང་ལ། གྱི་བཙུགས་པ་ལྟ་བུའི་ན་ཟུག་གི་གདུང་བ་ཇི་ཙམ་ཡོད་པ  
ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་སམ། གསུངས་དང  
མ་ཟད། ད་ཆ་ཁོ་བོ་ནི་པ་མ་མེད་པའི་དུ་སྤྱག་དང་ཁྱེད་ཅི  
རང་ཉིད། གཞན་ཡུལ་དུ་ཁེར་རྒྱུ་གི་འཆོ་བ་སྦྱེལ་དུས།  
ཉིན་མཆན་ཀྱན་དུ་ཁྱེད་པོ་དཔགས་པའི་གདུང་བས།  
མཆི་མའི་ཁྱག་ཁྲོང་བཅོལ་ཞིང་མིག་ཟུང་གི་རྩས་པ་ཉམས།  
འདྲན་བྱེད་ཀྱང་དམར་པོར་གྱུར་གྱི་བར་ཁྱེད་ཁོ་ན་བསམ་སྟེ་བསྐྱད་མོད་  
འོན་ཀྱང་  
ཁྱེད་ཀྱིས། ཨ་ལན་ཙམ་མ་སྤྱད་པར་འཇིམ་སྒྲུ་བཞིན་འདུག་དོན་ཅི  
ངས། རེག་རྒྱ་དང་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པའི་གཟུགས་བརྒྱན་དེ་མི་སྣང་བར་གྱུར་ཡང་  
དོ་ཇི་འདྲི་བྲག་ལ་བཀོད་པའི་མི་མངོན་པའི་མཇའ་ལེ་མས་དེ་  
བསྐྱལ་བའི་བར་འཆོ་ཞིང་གནས་བྱུང་བས།  
ཁྱེད་གང་དུ་ཡོད་ཀྱང་བདེ་མོར་བྱོས།  
ཕྱི་མར་ངེད་ཆོ་མཇལ་འཇོམས་ཡོང་བར་སྟོན།

མི་རིགས་ཀྱི་འདྲ་ཤེས་ཞེས་པ་ནི། མི་སྤྱད་པ་སྤྱི་ཡོད་ཡང་རྒྱུ་ཞིག་གང་དུ་གཏོགས་  
བའི་མི་རིགས་དེའི་ལ་རྒྱ་པན་ཁེ་བསམ་དཀྱིལ་དུ་བཅངས་པ་དེ་ཡིན། མི་རིགས་  
ཀྱི་འདྲ་ཤེས་མཆོན་བའི་རྟགས་མཆོན་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ནི་རང་གི་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་  
གནས་ལ་གཤམ་ཆེན་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།

དོར་ཞི།

## བྱན་གསེ།

རྩ་ཆུའི་ཐུབ་བརྟན། མཆོམས་སྦྱོར།

གཤག་གཤག་གི་ཆར་པ།  
དྲངས་དྲངས་ཀྱི་ཆུ་པོ།  
མ་ཕམ་གཤམ་མཆོ།  
ངའི་སེམས་ཁོང་གི་མེ་ལོང་ངོ་མ་ཞིག།

གང་ཤུར་ཤུར་གྱི་གངས་རི།  
དཔེན་སྟོང་སྟོང་གི་གནས་མཆོག།  
མངོས་པའི་རྩ་ཁ།  
ངའི་ཡིད་ངོགས་ཀྱི་བྱན་གསེ་ཐོར་བུ་ཞིག།

ཁ་འངམ་སྒྲན་སྒྲང་སྒྲང་  
བུམས་སྦྱོང་ཆུ་ཆུ་གུ་ཆུ་ག།  
དྲིན་ཅན་པ་མ།  
ངའི་སྦྱིང་ཁོང་གི་གཤམ་ལོ་ལྷུ་མ་པོ་ཞིག།

ཁུ་སེམ་སེམ་གྱི་སྦྱོབ་སྦྱིང་།  
ཐེལ་ཤིག་ཤིག་གི་སྦྱོབ་མ།  
ཡིད་ཀྱི་གྲོགས་མོ།  
ངའི་སྦྱིང་སྦྱིང་དུ་ཐུག་རྩོན་དཀར་པོ་ཞིག།

དཀར་ལིང་ལིང་གི་ཤོག་བུ།  
སྦྱོ་ལམ་ལམ་གྱི་སྦྱུག་ཆུ།  
མངུ་བ་ཕྱི་ལོ་སྦྱུ་ག།  
ངའི་མ་འོངས་ཀྱི་འཆོའི་ནུ་ཁོ་ན་ཞིག།



ཁྱེད་ཉིད་མི་ལམ་དུ་མི་ས་པ་ཉུང་ཉུང་མཉན་  
 བཞེད་བཞིན་པའི་ལོ་རྒྱུ་ནི་རབ་རིལ་བཞིན་  
 བཞེད་དགའ་བའི་དུན་གདུང་ཁྲུང་པོ་ལས་ཁྱེ་  
 ཁྱེད་དང་བུལ་པའི་ཉིན་དེ་ནས་བཟུང་  
 དུན་གདུང་དཔག་པོའི་མིང་ཁོང་གྲང་གྲུང་གྲུང་  
 འདྲན་ཁྱེད་ཟུང་གི་མཆི་མས་  
 ལྷ་ལ་རིད་པའི་མཁུར་ཆོས་དག་དུ་བཞུན་  
 ཟུར་མིག་མ་      ངས་ཁྱེད་རང་ལྷག་པར་དུན་

### བཞི།

ཞིགས་པའི་ཆོགས་གྲལ་དུ་  
 མིང་ཁོང་གི་དགའ་མ་ཁྱེད་རང་མེད་པ་རྣུང་དུས་  
 བསོད་ནམས་བསམས་པའི་དུས་ཡུན་ཟུང་དུའང་  
 རེ་ཞིག་སྟེ་རྣུང་གི་སྟོང་དུ་ཆུད་  
 ཞིགས་པའི་གྲལ་ལ་བཟུར་པའི་སྟོང་མའི་དུས་སུ་  
 བའི་མིག་མདུན་ཁྱེ་དགའ་མ་ཁྱེད་མེད་དུས་  
 རོ་ལྷན་ཞིགས་ཟས་ཀྱི་ཤོ་བ་དང་བུལ་  
 ཟུར་མིག་མ་      ངས་ཁྱེད་རང་ལྷག་པར་དུན་

### ལ།

ཟུར་མིག་མ་  
 ཁྱེད་དང་ཁྱང་ཐོག་པོར་བའི་གཞིན་ལྷུང་  
 འདས་དོན་གྱི་མངར་ཁ་བཙན་པོས་  
 དུས་ཡུན་དུན་རྒྱུང་གི་མནར་གཅོད་པོག་དུས་  
 ཁྱེད་ཀྱང་འདྲུང་མེད་བརྟེ་དུང་གི་ལ་རྒྱ་འཛིན་ཞིར་  
 དུན་གདུང་གི་མཆི་མའི་ཞིགས་ཁྱེད་མ་མེད་པར་ཙམ་  
 འདྲུང་འདྲུང་གི་མི་ལས་འདྲུང་པར་འདྲུང་ས་དང་  
 འཛིན་པ་འདྲུང་གི་མི་ལས་འདྲུང་པར་འདྲུང་ས་དང་

འབྲུང་འབྲུར་གྱི་ཡོད་ཚད་ཀྱང་ཡིན་པས།

དེའི་དོན་དུ་

ཟུར་མིག་མ་

ངས་ཁྱེད་རང་སྒྲིག་པར་བྱན།

བྱུག་

མདོར་ན་ངའི་སེམས་ཁོང་གི་མེ་ཉེག་དང་

འབྲེན་ཁྱེད་དབང་པོའི་མཛེས་སྒྲིག་ཏེ་

ཐག་རིང་དུ་བཞུགས་པའི་ཁྱེད་ཁོ་ན་

དུས་ནམ་ཡང་སེམས་ཁོང་ནས་བརྗེད་པར་དཀའ་བ་སྔས་

བཟུང་གིས་དོན་ཐུན་གྱི་ཉིན་ཞིག་ལ།

དེད་གཉིས་མངལ་འཛོམས་ཡོང་བར་སྒྲོན།

ཟུར་མིག་མ་

ང་ཁྱེད་རང་སྒྲིག་པར་བྱན།

ང་ཁྱེད་རང་སྒྲིག་པར་བྱན།

ཟུར་མིག་མ་

## ཆུ་མཚོ་གཉིས་ཀྱི་འཛོམས་ཀྱི་ཁྲོད་།

སྤྱལ་སྤྱུ་ཡུང་རྟོགས་བརྟན་འཛིན། བར་རིག་

མས་སྒྲོན་ཐེབས་པའི་བྱེད་ཀྱི་

གཤོག་འབྲུར་དང་བྲལ་

ཆུང་ཆུང་གི་ཁྲོད་དུ་

བྱན་ཐོས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་ཅེར་

མས་སྒྲོན་ཐེབས་པའི་བྱེད་ཀྱི་

ཁ་ཕྱེགས་བརྒྱགས་པས་

ཁོར་ཆད་ཀྱི་མཚན་མོར་

དངངས་འཆབ་ཀྱི་སྒྲོ་སྤྱུ་བམེད་

མས་སྒྲོན་ཐེབས་པའི་བྱེད་ཀྱི་

ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་ངང་

མིག་ཆུ་ཡིས་ཞལ་རས་བརྒྱན་ཏེ་

སུ་ཞིག་གིས་རྗེས་སུ་སྒྲིག་



# ཐལ། ༡༡

བྱ་བྲལ་བཞི་གྲིལ། ནང་རིག་

༡

གདུག་རྩུབ་ཀྱི་མཆོན་ཆས་ཡང་ཕྱིར་བཏགས་པ་  
བཅེ་ཞིང་བྲམས་པའི་ཆོ་སྲོག་གི་གོང་བྱ་ཞིག་  
ད་ལྟ་ གཡོ་འགྲུལ་ཙམ་གྱིས་རྒྱད་ཅིག་ལ་བཞགས་སྟེད

༢༡

མི་གཙང་བའི་དྲི་མས་མ་སྒྲགས་པས་  
ཡིད་དྲུ་འོང་བའི་ལྟ་མོས་ཀྱང་མཆུ་འདབ་སྟོར་མི་བྱུབ་  
འདི་ཉིད་སྒྲིབ་གཉིས་བཅུད་པའི་ཆོས་དབྱིངས་བཞིན་  
ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་  
སྤྱི་གསལ་ནང་གསལ་

ག

མཐར་ཐུག་གི་ཐོབ་བྱ་ཉག་ཅིག་  
མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་ཉིད་

ང་།

ཐེག་ཆེན་རྒྱན་མཐའ་བའི་རྟོགས་སད་པའི་  
དངོས་ཡིད་ཀྱི་གནས་ལུགས་ལྟར་  
རང་ཉིད་ འཇའ་འོད་དྲུ་འཐིམས་སོང་

## སྒྲིག་རྒྱུ་དམར་པོ།

འཕམ་པོ་བསམ་གྲུབ། རིག་གནས་ཀ་པ།

བྱིས་སྐྱུང་གི་མཁའ་དབྱགས་དོག་པོར  
བསྐྱེད་བྱིད་བྱིས་འཛིག་རྟེན་ཡང་ཡང་འདར  
ན་ཆུང་གི་ཅིད་རྩ་གྲུ་བཞི  
ནོ་ཅུགས་ཀྱི་བྱ་ཡིས་བསྐྱོར  
ངས་ཅི་ཡང་མ་ཆོར་བར  
སྒྲིག་རྒྱུ་དམར་པོ་སྒྲེ་ལ་གྱོན

ང་རང་བསྐྱོད་དུས་  
ནམ་ཟླ་ཤིན་དུ་འབྲགས་ཀྱང་  
སྐྱུང་འཆུབ་ཅི་ལྟར་ལྟང་ཡང་  
ང་རང་གདོང་ལེན་གྱི་སྐྱུ་དབྱངས་འཐེན་བཞིན  
དཀར་ལམ་ལམ་གྱི་ཁ་བ་རྟོག་པས་བརྗེས

ང་སྤྱ་ཞིག་གི་བྱུད་འཛིན་པ་ཡིན  
ངས། གང་ཞིག་གི་དོན་དུ་འབད་བརྗེན་བྱེད  
ངས། ང་རང་ངོ་སྤྲོད་ཤིང་།

ཅི་སྐྱེས་དང་ཅི་ཙམ་མཁའ་སྐྱོང་པར  
མཁའ་སྐྱོང་ཅི་ཙམ་མཁའ་སྐྱོང་པར་ཅི་ཙམ་  
ཅི་ཙམ་ཅི་ཙམ་ཅི་ཙམ་ཅི་ཙམ་ཅི་ཙམ་  
ཅི་ཙམ་ཅི་ཙམ་ཅི་ཙམ་ཅི་ཙམ་ཅི་ཙམ་

དགའ་སྤངས་དང་དྲུང་སྤངས་  
ཡོད་ཆད་བརྩེ་བྱེད་བཅན་པོའི་ཟབ་སར་རྩུང་སོང་།

ངས་ནམ་ཁྱེད་ཁ་དོག་མི་ཤེས་ལ།  
གྲང་ངར་གྱི་དགའ་སྤྲུག་དེ་ངས་ཀྱང་མི་ཆོར་  
ངས་རང་ཉིད་ལ་དབང་བའི་སྤྲེལ་དུ་བྱོན་ནས་  
ཕ་མེས་ཀྱི་དྲུང་ས་རྩུང་ལ་སྤྲུར་བཞིན་  
ཡང་མེས་ཀྱི་བྱངས་ཁྲག་དགྲུང་དྲུང་འཕྱར་།

མུན་པས་འདྲིག་རྟེན་བརྩི་བས་གིང་  
རྩུང་དམར་གྱིས་གནམ་ས་མཉན་དུ་སྤྲེལ་  
ངའི་མདུན་ངོས་ཀྱི་ལམ་ཐུན་ལ་དམར་ཐིག་འཐེན་ནས་  
ཆེས་ཐོག་མའི་གོག་འགྲོས་དེ་ཡང་དེ་གར་ཁྱིད་

ངས་ཅི་ཡང་མི་ཤེས་མོད་  
ཨ་མའི་ཚྭ་གས་སྟོན་གྱི་སྒྲ་ཆེ་སྟོགས་སུ་ཚུད་ཅིང་  
ཨ་མའི་དྲང་བདེན་གྱི་གདམས་ངག་ཁོག་དྲུང་འགག་  
དུས་དེ་ནས་ང་རང་རྩུང་གིས་སྤྲུར་བའི་བྱིལ་རྩུང་ཞིག་  
དུས་དེ་ནས་ང་རང་དམར་ལ་ཞེན་པའི་སྤྲུང་སྤྲུག་ཅིག་  
ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལམ་དུ་འཕྱོད་མི་ཐུབ་པས་  
ཕ་མ་ཟུང་པའི་རྩུང་དམར་པོའི་རྩེ་སྤྲུང་འཕྲེགས་  
འགྲུབ་ཆེད་དང་ཐོ་རྒྱུ་ལ།  
ངའི་ཚྭ་ལ་ཁྲག་གིས་བཞེས་སྤྲེལ་སྟེང་  
ངའི་ལུང་སྤྲུང་རྩུང་དེ་ཚྭ་ལ་ཁྲག་གིས་བཞེས་སྟེང་  
འདྲི་རྩེ་ལ་ཁྲག་ལྷན་འཕྲེལ་སྟེང་།  
ཕ་མེས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ལ་ཁྲག་ལྷན་འཕྲེལ་སྟེང་།

དམར་མདངས་འཕྲོ་བའི་སྒྲེ་དར  
 གཤེད་མའི་རང་གཤིས་ཡིན་པ་གཤེས་སོང  
 སྒྲེ་དར་གྱི་བྱུར་ཅེ་རེ་རེ  
 འཛིགས་རུང་གི་མཆེ་སྒྲེ་རེ་རེ  
 རྫོ་ཞིང་ངར་ལ། འཁྲེགས་གིང་རྩྭ་བ  
 འདི་ལྟའི་གདུག་ཅན་གྱི་སོ་ཁ་ནས  
 མེས་པོའི་ཆེ་སྤྲོག་གི་རྒྱན་ཐག་ཆད་ཅིང་  
 དར་མའི་གངས་དཀར་གྱི་སྤྲིང་ཅ་སྒྲུམ་  
 ངའི་བྱིས་དུས་ཀྱི་ནམ་ཟེ་དག་ཀྱང་  
 དམར་མདོག་གི་མི་ལམ་ཁྲོད་ནས  
 རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་བསྐྱགས་པ་  
 ངས་དེ་རིང་གཞི་ནས་ཆོར

རོ་མ

ང་རང་སྤྱིས་དུས་གྲང་ངར་ཆེ  
 ང་རང་འགྲོ་དུས་མུན་པ་སྤྱིག  
 ཡིན་ནའང་དེ་རིང་  
 ས་མཐའི་ཉི་འོད་ད་ཅང་འཆེར  
 ངས་རྒྱང་རིང་ནས་བཞུ་དུས་  
 སྒྲེ་དར་དམར་པོའི་གདུག་རྒྱུད་ཀྱིས་བཟེ་བའི་ལོ་ཟླ  
 དེ་བས་རྫོང་རེ་ཆེ

## སྒྲིབ་ཆུ་• སྒྲིབ་ག་ཚང་གི་གཤེད་མ་ཨང་དང་པོ།

པོ་ཏ་ལའི་རྩོ་སྐས་སྤེང་ནས

སྐལ་ཉི། རིག་གནས་ཀ་པ།

སྒྲིབ་ག་ཚོས་དུས་དྲག་དུ

ཁྱོད་ཁོ་ནར་འཇུ་མ་ཙམ་བྱེད་ཟེར

འོན་ཀྱང་ དགོད་སྒྲིབ་འདི་ཁ་རིག་གེར་

སྒྲིབ་པོ་དུ་སྤེབས་དུས

གཙུག་ལག་ཁང་གི་རྩོ་བོ་ནམ་གཉིས་ཀྱང་

སྒྲག་ནས་འདར་ཞིང་ དུས་ནས་བརྒྱལ་ཟེར་དོན་ཅི

སྒྲིབ་དང་ ལོ་རྒྱུས་འདི་ལྷན་པ་དགྲ་བཅེགས

ས་དོང་འདི་རིམ་པ་དགྲ་བཅེགས

ང་ཚོས་ཇི་ཞིག་དྲིགས་ཐུབ

དགོད་བྱོ་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་གམ

ངོ་མཆར་བའི་སྒྲིབ་ཆུང་ཞིག

མ་ཟད་ ལ་ཐོག་གི་སྒྲིག་གཡོ་བ་དག་

ཁྱོད་ཀྱིས་བརྒྱུ་བས་ཤིང

ཤི་བོ་ཚོའི་བང་སོར་ཀྱུར་བའི་ཆུ་གཉེར་དག་ཀྱང་

ཁྱོད་ཀྱིས་བོར་ཟེན་པས

གཞིས་ཀ་ཚོས་ག་འཁོན་སུ་ལ་ཚེད་དམ

དོན་དངོས་སུ

ག་ཟེངས་མཐོ་བའི་ཁྱོད་ཀྱི་བཞུར་སྒྲིབ་

ཨག་སྒྲད་ཅི་ཙམ་བསད་ཅིང་

འཁྱོས་སྒྲིབ་པོའི་ཁྱོད་ཀྱི་བཞུར་རྒྱུ་ལྷན་གྱིས་

ཆོ་སྒྲིག་ཅི་ཙམ་ཁྱུར་ཡོད་ཨང



## ལུས་སོང་། ཡང་ཁིར་རྒྱུ་དུ་ལུས་སོང་།

ལྷན་གྲུབ་ཆོས་སྒྲོན། རེག་གནས་ཀ་པ།

ཐེབས་བྱུང

ཡབ་ཡུམ་ནྟམ་གཉིས་ཐེབས་བྱུང

བྱལ་ས་ལྟ་སའི་ཕྱོགས་ནས་ཐེབས་བྱུང

བྱམས་བརྩེའི་བདེ་དོད་བརྟམས་ནས་ཐེབས་བྱུང

རྒྱུང་དང་ཁ་བ་བྱ་ཡུག་གི་ཁྲོད་ནས་ཐེབས་བྱུང

བྱུགས་རེ་སྒྲིམ་པ་རྒྱ་འདོད་བཞིན་ཐེབས་བྱུང

ང་ལ་ལེ་དེའི་རྒྱ་དང་པོའི་ཆོས་གཅིག་དེ་ལྟར་ཆོས་

རྒྱ་དང་པོའི་ཆོས་གཅིག་སྐྱུ་མདངས་གསལ་ལ་མི་གསལ་

པའི་སྒྲོ་དོ

བསྐྱུད་པར་དཀའ་པའི་འདུ་འཛོམས་ཞིག

བགྲངས་བྱ་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས་པའི་ཕ་མ་བྱ་ཕྱག་གི་འདུ་

འཛོམས་ཞིག

ཉིན་མཚན་དུས་དུག་དུ་རེ་པའི་འདུ་འཛོམས་ཞིག

མཇུག་བྱུང

ལང་ཆོ་མི་ཉུང་བ་བཙོམས་ཟེན་པའི་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀྱི་

བཞིན་རས་མཇུག་བྱུང

མ་ཆེ་མའི་ཕྱིང་བ་ལྟོག་བར་འབད་ཀྱང་

དེན་གདུང་གི་བྱུག་ཟེར་ག་ནས་ལྟོག་རྒྱས་

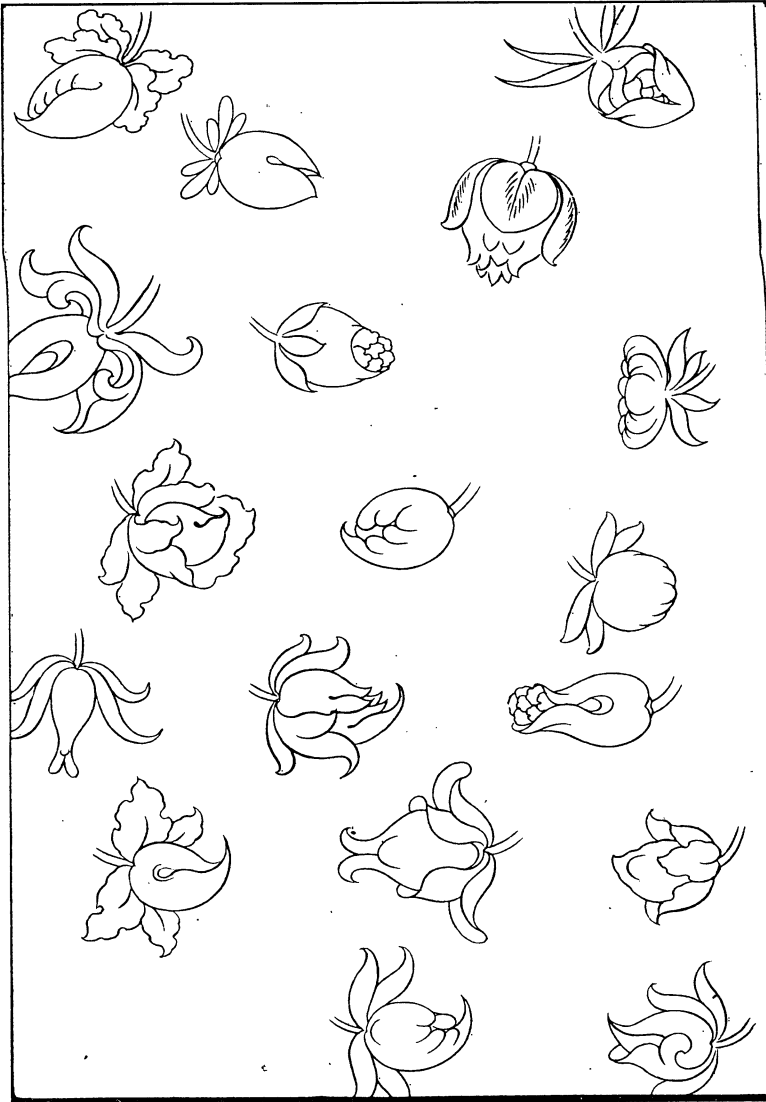
སྐབས་འདིར་ངའི་སྤྱིང་ཁོང་དུ་

དགའ་སྤྱོད་ལྷ་འབྲེལ་གྱི་ཆོར་བཞོན་པོས་བསྐྱེན  
 སྤྱོད་སེམས་མཆོན་པའི་ཆོག་འབྲུ་བརྗོད་པར་འདོད་ཀྱང་  
 རེ་ཞིག་མཁྱེན་པ་བརྒྱུད་ནས་མི་ཐོན་  
 ཡན་ཚུན་གྱི་གཏམ་སྒྲུང་རེ་རེ  
 དྲན་གདུང་གི་ལོ་ཟླའི་མངར་སྐྱར་  
 མཁྱེན་པས་དྲགས་པའི་ཟླ་འོ་གཉིས་  
 རྒྱུ་གའི་འབྲུག་གི་འབྲུག་སྐྱ་བཞིན་དུ་འདས་  
 དགའ་སྤྱོད་ལྷ་མོ་འཛོམས་ཀྱི་དུས་འདས་  
 སྤྱིང་ཉེ་བྱམས་བརྟེན་སྤྱོད་པའི་དུས་འདས་

དེ་ཅུབ་ཟླ་གསུམ་པའི་ཆོས་བརྒྱུད།  
 གྲུ་ཁའི་འབབ་ཚུགས་ཀྱི་སྤྱོད་གས་ལས་ངའི་སྤྱིང་ཁམས་ལ་ན་རྒྱག་དྲག་པོའི་འཕར་ཅ་ལྡིང་  
 སེམས་སོང་  
 ས་ཆོགས་ཞིག་ནས་སྐྱར་བར་སེམས་སོང་  
 མིག་ཚུ་དང་བྲལ་གདུང་གི་ཁྲོད་དུ་སེམས་སོང་  
 ལུས་སོང་  
 ཡང་ཁེར་རྒྱུ་དུ་ལུས་སོང་  
 ས་མ་སྤྱོད་མཆོད་དཔེན་པའི་མི་ལུལ་འདྲིར་ལུས་སོང་  
 ངའི་ཁེར་རྒྱུ་གི་མཆོན་མོ་  
 ངའི་ཁེར་རྒྱུ་གི་མི་ལམ་  
 སྐབས་འདིར་རྒྱུང་དམར་འཚུབ་བྱུང་  
 ངའི་བདེ་འཇགས་གི་མཆོན་མོ་དྲེད་གས་ཕྱིར་འཚུབ་བྱུང་  
 རྒྱུང་དམར་གྱི་ཁ་འཚུབ་དྲགས་པོས་  
 ངའི་མིག་ཚུའི་རང་དབང་འཕྲོགས་སོང་  
 མཉམ་འཛོམས་ལ་ཆོག་གས་མེད་པའི་སེམས་པ་  
 དུས་ཆོགས་ཀྱི་ཚོར་བ་བཅོན་པོས་གདུང་བྱུང་



# ལྷོག་ལྷོམ་གྲངས་ལྷུ་དཔ་བཟང་།



- མིའི་སྐྱེ་ལྷོག་ལྷོམ་ལྷུ་དཔ་བཟང་ལྷོག་ལྷོམ་ལྷུ་དཔ་བཟང་།
- དཔ་བཟང་ལྷོག་ལྷོམ་ལྷུ་དཔ་བཟང་ལྷོག་ལྷོམ་ལྷུ་དཔ་བཟང་།
- ལྷོག་ལྷོམ་ལྷུ་དཔ་བཟང་ལྷོག་ལྷོམ་ལྷུ་དཔ་བཟང་།
- ལྷོག་ལྷོམ་ལྷུ་དཔ་བཟང་།

## མིའི་རིགས་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་མ་བྱུང་པའི་རྩལ་ཕྲན་མཆོན་ཆ།

དོན་གྲུབ། རིག་གནས་ཀ་པ།

༡

རྩལ་ཕྲན་དུས་རབས་ཀྱི་མཆར་སྤྱད་ཕྱོགས་བརྒྱུ་  
འཕྲུས་པའི་རྒྱལ་ཁྱེད་སྤྱོད་མེད་ལྷན་ལྷན་གྱིས་བསྐྱུན་པ་  
དང་། སྤྱོད་མེད་ཆེད་དུ་འཆོ་བའི་མིའི་རིགས་ནི་རྩལ་ཕྲན་  
མཆོན་ཆའི་བདག་པོ་ཡིན་ཞིང་། རྩལ་ཕྲན་མཆོན་ཆའང་ཐ་  
ན་ཤིག་སྤྱོད་པམ་ཁ་མཐུག་པོ་མཐུག་པོ་ཞིག་གི་མཆོན་ཆ་གསུ་  
ལས་མ་འདས།

༢

སྤྱོད་མེས་རྩལ་ཕྲན་མཆོན་ཆ་ཉི་མུའི་ཆེད་དུ་ རྩལ་  
ཕྲན་མཆོན་ཆ་སྤྱོད་མེད་འཁོར་ལྷན་གྱི་ཁྲིད་དུ་གནས་པ་དེས་  
སྤྱོད་མེད་རྩལ་ཕྲན་མཆོན་ཆ་ལས་ཀྱང་ཉི་མུའི་ཆེད་དུ་  
མཆོན་ཆིག་ཡིན་པ་དོན་གསུ་བྱུང་། བང་རིམ་ལྷན་པའི་ཕྱི་  
ནང་གི་འཛིན་ཆེན་གསུ་གཏོར་བྱེད་མཁུ་གྱི་རྩལ་ཕྲན་མཆོན་  
ཆ་ཡང་དང་པོ་ནི་སྤྱོད་མེ་ཡིན།

༣

མིའི་རིགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་རྩལ་ཕྲན་མཆོན་ཆ་  
བཟོས་ཤིང་། སྤྱོད་མེད་ཆེད་དུ་བཟོས་པའི་རྩལ་ཕྲན་མཆོན་  
ཆ་ནི་དམག་དཔུང་ཆེན་པོ་ཞིག་སྤྱོད་ཤིང་། དེ་གང་ན་མེད་པའི་ཡུལ་  
གྱུ་དེ་ནི་ཆེས་ཆེན་ཆུ་ལྱི་འདྲེ་མ་རབ་ཏུ་བྱས་པའི་བདེ་ལྷན་  
ཀྱི་ཞིང་ཁམས་ཏེ། ང་ཆོད་མི་ལམ་ཁྲིད་ཀྱི་ཤམ་ལྷ་ལ་དང་  
གཉིས་སུ་མེད།

༤

སྤྱོད་མེད་ཆེད་དུ་ཡོད་ཆད་སྤྱོད་གཏོར་བྱུང་པའི་  
མིའི་རིགས་ལ་མཆོན་ཆ། ཁོང་ཆོད་བསམ་སྤྱོད་ངོས་སུ་སྤྱོད་  
མེད་དག་འདྲེ་ལ་གཉིན་སྤྱོད་བྱུང་མཁུ་གྱི་རིན་པོ་ཆེ་ཞིག་སྤྱོད་  
མི་ཡུལ་གྱི་མངོན་སྤྱོད་གཉིས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་གི་སྤྱོད་ཆུགས་འབྲེད་  
བྱེད་ཀྱི་གསུ་ལྱི་ལྷ་མེག་ལྷ་བྱེད་ཀྱི་འཛིན།

༥

སྤྱོད་མེ་ཡོད་པས་དང་བདེན་བྱུང་ཏུ་འདོར་ཆོག་ལ།  
སྤྱོད་མེ་མེད་པས་ཉེས་མེད་ཉེས་ཅན་དུ་གྱུར་པའི་ཁོར་ཡུག་  
ན་བཙེ་བ་དང་། དགའ་བ། དུང་བ། བྱམས་པ་སོགས་ནི་  
རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་པའི་ཕྱི་ཆས་ཤིག་ལས་མ་འདས།

༦

སྤྱོད་མེ་ལ་དགའ་དུགས་པའི་མཆོས་སྤྱོད་མེད་ཆེད་  
དུ་མི་ལམ་གངས་མེད་མིས་ཤིང་། རྩལ་ཕྲན་ཕྱོད་སྤྱོད་ལའང་  
མི་ལམ་ཁྲིད་ཀྱི་སྤྱོད་མེ་མིན་ནམ་སྤྱོད་པའི་དོགས་པའི་སྤྱོད་  
བསམ་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད་ལ། རྩལ་ཕྲན་ཕྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཆེད་  
དུ་བསམ་སྤྱོད་འཁོར་ཆད་སྤྱོད་པའི་མིའི་རིགས་ལ་མཆོན་ཆ།  
རང་དབང་དང་འབྲེད་མཉམ་གཉིས་སུ་མོན་སྤྱོད་ཤིང་བཟོས་པའི་  
ཆར་འདུག

༡༡

ཞི་བདེ་དང་རང་དབང་གི་ཆེད་དུ་སྒྲོ་རྩེ་མོ་འཛོལ་  
པའི་མིའི་རིགས་ནི་བསམ་གཟུགས་ནས་ཁ་ཕྱིར་འཁོར་དེ་བྲན་  
གཡོག་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ལམ་དུ་བསྐྱོད་པ་དང་གཉིས་སུ་མེད།

༡

སྒྲོ་རྩེ་མོ་ལ་རང་ངོས་ནས་འོད་ཅིག་ཡོད་པ་ནི་མིའི་བསམ་སྒྲོ་རྩེ་  
ཆོན་མདངས་བྱུགས་སུ་དེ་ཅིག་སྟེ། འོད་དེ་ཤུགས་ཆེར་ཡོད་  
པའི་གནས་དེ་ནི་ཆོན་མདངས་ཀྱི་ནམ་པས་ཁེངས་པའི་འཛིག་  
དེན་ཏེ་ཅང་ཆ་མི་མཉམ་པ་རེ་ཡོད།

༢

སྒྲོ་རྩེ་མོའི་ཕྱིར་དུ་མིའི་རིགས་ཀྱིས་སྤྱོད་ལྡོང་གི་  
ནགས་སྒོང་མུ་ངམ་ཐང་དུ་བཞུགས་ཅིང་། དྲངས་གཙང་གི་ཆུ་  
ཕྱུག་ལ་དུག་རྩིས་ཀྱིས་ཁོ་དོག་བསྐྱར་རྩིས། རང་བྱུང་གི་སེམས་  
ཅན་ཅེ་ཆེན་དག་གྲུང་གཅིག་རྩིས་གཉིས་མཐུད་དུ་ཁ་བཏགས།  
འདི་ལྟར་ནས་ནོག་གི་འདྲི་མས་སྤྲུགས་པའི་དུས་རབས་ཉེར་  
གཅིག་པའི་མིའི་རིགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་རྩེ་ལ་སྤྱིར་སྤྱོད་ལ་  
དག་པའི་འཛིན་པ་ཡིན་ནམ།

༡༠

སྒྲོ་རྩེ་མོའི་ཆེད་དུ་དུ་དགོད་སྤྱོད་པའི་མིའི་རིགས་ཀྱི་  
བསམ་སྒྲོ་རྩེ་ཆེས་ཡོན་ཏན་གྱི་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་གྱི་བསམ་སྒྲོ་རྩེ་  
ཀྱང་བསྐྱར་ཐབས་མེད་པའི་བསམ་སྒྲོ་རྩེ་འཕེལ་རིམ་སྟེང་གི་  
འགྲུལ་བསྐྱོད་ཆེན་པོ་ཞིག་སྟེ། ནམ་ཞིག་སྒྲོ་རྩེ་མོ་ཟེ་མི་ཐུབ་  
པ་གསེར་ཏྲུགས་བྱུང་པའི་དུས་དེར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡུགས་བསམ་  
ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་དོགས་བྱུབ་ལ། ཐ་ན་རང་སྤྱོད་རང་གིས་  
བཅད་ཀྱང་སྤྱིར་གི་ན་ཟུག་མི་ཆོད་པའི་ཆོད་དུ་སྒྲེབས་ཡོང་།

སྒྲོ་རྩེ་མོའི་ཆེད་དུ་རྩལ་ཆུ་དང་མིག་ཆུ་གཞོན་བཞུར་  
ཡང་མི་ཆོར་ལ། ཐ་ན་རང་ཉིད་མི་བྱ་ཞིག་ཡིན་པའང་བརྟེན་  
འགྲོ་བའི་ཉིན་མོ་འདིར་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ནོར་དེ། སྒྲོ་བྱས་  
དང་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་རིན་ཐང་སྒྲུང་སའི་ས་མཐེ་བོང་ཅམ་ཞིག་གྲུང་  
མི་མང་འོ།

༡༡

ཐུ་ནག་གིས་གསར་བཞེད་ཆེན་པོ་བཞུར་ངོམ་སོ་  
བྱས་པ་ལྟར་མིའི་རིགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་གདོང་འཛིག་ཅི་འདྲ་  
བྱས་ན་ཡང་། མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སྒྲོ་རྩེ་མོའི་ཆེད་  
དུ་གོ་ལ་ལྷུ་མ་པོ་འདི་གས་གཏོར་གཏོར་བྱུ་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཡིན་  
པས། མིའི་རིགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིར་བྱས་ལ་འགྲོད་  
བཤགས་དང་ཕྱིས་འབྱུང་ལ་སྤྱོད་འགོག་བྱ་བྱ་ནི་ཆུ་ལ་མཐུན་  
ཀྱི་ལས་ཉིད་དུ་ཁོ་བོས་འདོད་དོ།

ང་རང་ཇི་ལྟར་སྤྱོད་འཛིན་པ་ཞིག་དུ་གྱུར་ཆུ་ལ་བསམས་ན།

རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་སྤྱོད་བས་པ་དང་། །

མཛོན་པར་སྤྱོད་པ་མི་དམན་པ། །

མང་དུ་བྱོས་པ་དྲི་མེད་པ། །

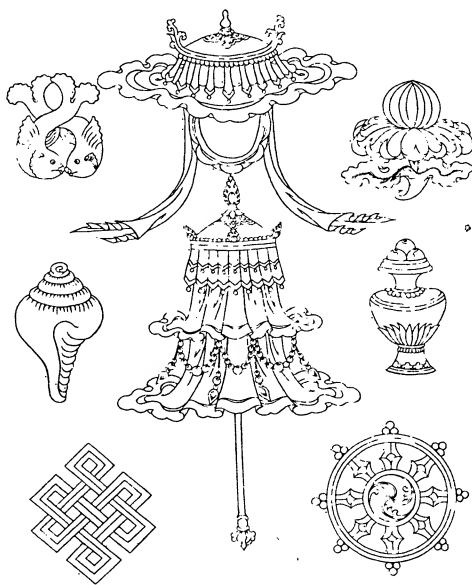
སྤྱན་དག་ཡུན་སུ་མ་ཆོགས་པའི་བྱ། །

ཞེས་པའི་བྱ་ན་མོང་གི་བྱ་

ཀྱི་ན་འདི་ནམས་ཀྱི་ཆ་གས་རེ་ཆང་བས་ཡིན་པ་འདྲ།

ཆབ་བྲག་ལྟ་མོ་སྤྱོད་ཀྱིས།

## ལྷུག་གྲོགས་ལ་བྱལ་བའི་འབྲིན།



ཐོ་བཟང་བཟོད་པ། རིག་གནས་ག་པ།

འཛིག་རྟེན་འཁོར་འཁྱུད་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་གྱི་མཆོམ་ཆོས་རྣམས་འཛིང་ལུན་པའི་གཞན་དབང་གི་འཆོ་བཞིག་སྟེ། འདས་སོང་གི་ལོ་ཟླ་དང་སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལ་ཞིབ་དུ་བརྟག་ན་འབྲུང་འབྲུར་གྱི་འཆོ་བ་དང་འཁོར་བའི་གཤིས་ལུགས་ལ་སྟོམ་ཆོག་ཅིག་བཀོད་བྱལ་བ་ཐེ་མི་ཆོམ།

རེད་ལ་ལྷུག་གྲོགས་མ། ངས་སྟོམ་ཆོག་ཅིག་གི་མདུན་བསྐྱེད་ཏེ་ཕུ་ཅག་གི་འཆོ་གནས་ལ་སྟེང་པོ་དཔེན་པར་བཞེད་འདོད་པ་མ་ཡིན་ལ། ཕུ་ཅག་གི་རྟེན་པའི་རང་དབང་ནི་སྤྲུགས་རིས་བཞིག་སྟེ། གཞན་དབང་གི་བྲན་གཡོག་དུ་ཚུད་ཡོད་པར་གསལ་འདེབས་བྱེད་འདོད་པ་དེ་ཡིན། ལྷུར་རང་དབང་ལས་ཐོབ་པའི་རང་དབང་ནི་ཕུ་ཅག་གི་འཛིག་རྟེན་འདིར་ཏ་ཅང་དགོན་ཏེ། དེ་ནི་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་འབྲུར་དུ་སོང་པའི་ཐག་རིང་གི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་ཞིག་ཡོད་པར་འདོད། དེ་ན་ངས་འདོད་པའི་རང་དབང་ནི་མི་ཆོས་ཀྱིས་ཁ་ལོ་བསྐྱེད་པའི་རང་དབང་ཞིག་སྟེ། འདི་ཐོབ་པར་འདོད་པ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་གཅེས་འོས་པའི་ཆེ་སྤྲུག་ཀྱང་འགག་སྟོན་ལ་སྟོམ་འོག་གི་ནད་གཞི་ཡང་འབྲུང་སྟེད། གང་ལྟར་ང་ཆོས་འདི་ངས་པར་དུ་འཆོལ་དགོས་ལ། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཁ་དབུགས་གསར་པ་ཞིག་གི་འཛིག་རྟེན་ནས་བྱུ་རབས་ཆ་རྒྱུད་རྣམས་ལ་ཆེ་སྤྲུག་གི་དབུགས་ར་དོན་མོ་ཞིག་སྤྲུག་དགོས་པ་ང་ཆོའི་འོས་འགན་ཞིག་དུ་སེམས།

རེད་ལ་ལྷུག་གྲོགས་མ། ང་ཆོ་ནད་ལམས་ཤོད་པོའི་རྒྱུང་འཁྱུར་གྱི་མོག་མོག་གི་སེམས་ཆོར་དྲག་པོ་ཞིག་གི་རྗེས་སྟེག་བཞིན་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེ་སྤྲུག་དང་འདྲེས་པའི་སྤྲུག་ངག་ལ་ལོ་འདབ་མ་རྒྱས་གོང་སྤྲུག་རྟེན་དུ་སོང་ན་ཅི་འདྲའི་ཡིད་ཡངས་པ་ཞིག་ང་ཆོའི་སྤྲུག་ངག་ནི་ན་གཞི་ཞིག་སྤྲུག་པ་མ་ཐོབ་པར་སྤྲུག་པོའི་ཆེ་ཐག་ཟད་པའི་ཆུ་པོ་ཞིག་དང་འདྲ། དེ་ན་ང་ཆོས་མདུན་

མཆོང་གི་གོ་མ་པ་རིང་པོ་ཞིག་དང་ལྷན་དུ་སྤྱིར་དུ་ཕྱི་མིག་ཆུ་རྒྱུ་མེད་ཁྱིའི་ཁྱི་སྒྲིལ་གར་ལ་གཟིགས་དང་། དེ་ན་ང་ཆོད་སྟན་  
ངག་གི་ལྷག་ཁ་མཆིས། ལྷག་བསྐལ་གྱི་བཞུད་ལྷན་གོད། ལྷག་བསྐལ་ནི་སྟན་ངག་གི་འབྲུང་ཁྱུངས་ཡིན་ལ། སྟན་ངག་ནི་མི་  
ཆོ་ཡི་ཆུད་རིམ་ཡིན། མི་ཆོ་ལ་དབྱར་གཞུང་གི་དཔལ་ཡོན་ཡུལ་ཆོ། སྟན་ངག་ལ་ཅི་བཅུད་ཀྱི་འབྲས་བུ་སྟེན་མི་སྤྱིད་པ་ག་  
ལ་ཡོད། དེས་ན་ང་ཆོས་རང་དབང་གི་འཛིག་རྟེན་གསལ་པ་ཞིག་བཞེངས་སྟེན་བྱས་ཏེ་རང་དབང་གི་འཛོལ་གསལ་པ་ཞིག་རོལ་  
བྱུང་ན་ཅི་འདྲའི་སྤྱིད་པ་ལ། དེའི་སྤྱིར་། རང་དབང་ནི་རང་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་མ་ཡིན་ལ། གཞན་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་འདྲའི་མིན་སྤྱིར་མི་  
བུ་ཞིག་གི་ལམ་ཆེན་དང་འདྲ་བར་བྱེད་ཀྱང་སོང་ཆོག་ལ་ང་ཡང་འགྲོ་ཆོག།

རེད་ལ་ལྷག་གྲོགས་མ། བཙེ་སེམས་ཀྱི་མདུད་པ་དམ་དུ་བཅངས་ཏེ་མདུན་སྡོད་ཀྱི་ལམ་ལ་ཆས་དང་། བཙེ་སེམས་  
ཀྱི་མདུད་པས་འདས་ཟེན་པའི་ལོ་ལྷ་མཆོན་ན་མདུན་བསྡོད་ཀྱི་གོ་མ་ཁའི་བར་ན་རང་དབང་གི་ལྷ་གྲུ་འབྲས། དེ་ན་ང་ཆོ་གཞན་  
དག་གི་རྩེ་ས་སྤྱི་བསྟེན་ལ་གཞན་དག་ཀྱང་ཅག་གི་རྩེ་ས་སྤྱི་འཇུག་པ་མི་གཞི་སྤྱིའི་གཤིས་ཀྱི་རེས་མོད། འོན་ཀྱང་། ལུ་ཅག་  
གི་མི་གཞི་ནི་ཅུ་བ་རུལ་པའི་གིང་སྤོང་དང་མཆུངས་པས་ཆུང་ལྷག་གི་འདབ་ལོ་སྟེ་མོ་ཞིག་ལྷས་ག་ལ་སྤྱིད། དུས་ཅག་དུ་རང་  
དབང་ནི་མི་གཞི་ལ་བསྟུན་དགོས་ལ་མི་གཞི་ནི་རང་དབང་གི་རྩེ་ས་སྤྱི་འཛིན་དགོས། རང་དབང་གི་གོ་མ་ཁ་མཆོག་གས་དུག་ན་འཛོ་  
པའི་བྲན་གཤིག་དུ་ཆུད་འགྲོ་ལ། མི་གཞིའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་དཔལ་དུག་ན་རང་དབང་གི་སྤྱི་གཞི་འཛོར་འགྲོ་བས། རང་དབང་  
དང་མི་གཞི་ལག་གཞུང་སྤེལ་ཏེ་དུས་ཅག་དུ་གནས་དགོས་པ་རང་དབང་གི་འཛོ་གནས་ཞིག་དུ་སེམས།

རེད་ལ་ལྷག་གྲོགས་མ། ལམ་ལ་ཆས་དང་མཐོ་སྒང་གི་པས་དོན་མོན་ལུ་ཅག་གི་པ་གཞིས་ཡོད་ལ། ལོ་ལྷས་ཀྱི་གན་འ་  
པོའི་མཁར་རྩིང་ན་ལུ་ཅག་གི་ལས་དབང་མཆིས། མིག་ཆུ་དང་འདྲེས་པའི་བྱུང་བ་ནི་འདས་དོན་གྱི་སྟེགས་བཅའི་གསེ། ལྷག་  
ཁ་ནས་རྩོགས་མཐའ་བུལ། ང་ཆོ་བདེན་དོན་གྱི་ཆེད་དུ་གི་བྱུང་དགོས་ལ་རང་བདེན་གྱི་ཆེད་དུ་གསོན་ཡང་དགོས། བདེན་དོན་  
ནི་མི་གཞིའི་ལྷ་སྟོག་དང་རང་དབང་གི་རྟེན་གཞི། མི་དུ་ཡི་མངོས་ལུན། སྟན་ངག་གི་སྤྱིང་པོ་ཡིན། བདེན་དོན་མེད་ན་འཛིག་  
རྟེན་ལ་རང་དབང་མེད་ལ་བདེན་དོན་མེད་ན་མི་ཆོ་ལ་སྤྱིང་པོ་མེད། བདེན་དོན་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཆོ་སྟོག་དང་མི་ཆོས་ཀྱི་ཡང་  
སྤྱིང་ཡིན། དེས་ན་ང་ཆོ་ནི་ཅི་འདྲའི་གཟི་བརྟེན་དང་ལྷན་པ་ཞིག་སྟེ། དཀའ་བ་པའི་སྤྱི་གསེབ་སྤྱི་གསེབ་ལ་བཟོད་སྟོམ་བྱེད་པ་ཞིན་  
འདྲེན་པ་སྤོང་གིས་སྤྱི་བ་པའི་བྱིས་སྟོན་ཞིག་དུ་སྤྱི་ལ་ནས་འཛིག་རྟེན་འདིར་བདེན་པ་འཛོལ་དུ་འོང་། དུས་དེ་ནས་བཟུང་ང་ཆོ་  
ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་བདག་པོ་དང་བདེན་དོན་གྱི་བྱེད་པོར་གྱུར།

རང་གི་རང་དོན་ལུལ་གྱི་སྤྱི་དོན་དང་། །

ཀྱལ་པོའི་ཀྱལ་སྤྱིད་ལྷན་པོའི་འཛོ་ཐབས་ལོགས། །

ཆེ་ཆུང་བྱ་བ་གང་དང་གང་ཕྱེད་ཀྱང་། །

ཨད་དྲུ་ཨི་རུང་བ་ནི་བྱད་ཨད་ཡིན། །

དགེ་འདུན་ཆོས་འབེལ་གྱིས།



## གྲག་ལ།

སྒོ་བཟང་ངག་དབང་། རིག་གནས་ཁ་པ།

རྟ་བདུན་དབང་པོས་རང་ཉིད་ཀྱི་འོད་ཟེར་ཐམས་ཅད་ཕྱིར་བསྐྱུས་ཏེ། རྟོར་འཛིན་སྒྲིག་མོར་གནས་པའི་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཐ་དག་ལ་ཉིན་ཞིག་གི་བྱ་བ་གྲུབ་ཟིན་པས། དེ་ནི་ལུས་ཀྱི་ངལ་གསོ་པའི་དུས་ལ་བབ་པའི་བདེ་གཏོང་ཞིང་། ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ནམ་མཁའ་མུན་ནག་གི་སྒྲུབ་ཕྱི་སྒྲུབ་མོ་ཞིག་གཡོག་བཞིན་ཁད་ཀྱིས་རྟ་བ་རིའི་རྒྱབ་དྲུ་བཞུད།

འོན་ཀྱང་། ཉིན་མཚན་དཔྱེར་མེད་དང་དུས་བཞིའི་ཆ་གང་སོགས་ལུས་ཀྱི་ངལ་བ་ལ་མི་འཛེམས་པར་དུས་ཀྱི་རྟ་བྱ་བྱ་བ་ཕྱི་ལོ་ལ་མེས་ཅན་གྱི་རིགས་ཤིག་ཡོད་ལ། འདི་ནི་མཁས་པའི་ངག་རྒྱུན་དུ་གྲགས་པའི་མིག་མེད་གྲོག་མ་ཡིན། རང་ཅག་མི་རྒྱུས་ལ་མཚོན་ན་འདི་ནི་ཆེས་ཆུང་བའི་སློག་ཆགས་ཀྱི་རིགས་སུ་འདོད་ལ། དེ་ལ་འང་རིགས་འདྲ་མིན་སྒྲུ་ཆོགས་མཆིས་ཤིང་། རིགས་མཐུན་པ་རྒྱུས་མཉམ་རུབ་ཀྱིས་ཆང་གཅིག་དྲུ་གནས། འདི་དག་གི་ཁྲོད་ན་ཀྱན་ལ་ཏཱ་ལྷོགས་ཕྱེད་མཁན་ཆང་གི་རྒྱལ་པོ་འམ་མེ་དཔོན་ཞིག་ཀྱང་གདའ་མོད། འདི་དག་གི་ཁྲོད་དུ་རང་གཞན་འཕྲུང་བའི་དབང་འཛིན་གྱི་འཐབ་ཚོད་མེད་ལ། གཡོ་སྒྱུའི་དཔྱེན་དཀྱག་དང་སློག་གཅོད་འཕྲོག་བཅོམ་དེ་བས་ཀྱང་མེད།

ངོ་མཆར་བཞིག་ལ་ཁོང་ཅག་ནི་རང་ཆང་གི་དོན་དུ་རང་གི་ཡོད་ཆད་འབྲུལ་ཐུབ་མཁན་དཔའ་བོ་ཞིག་ཀྱང་ལགས་ཏེ། མི་ཞིག་སློག་ཆགས་སྒྲུག་རྒྱབ་ཅན་རེ་བྱུང་གིས་སེམས་ངན་བཅངས་ནས་དགའ་སྦྱིད་ཁྱེད་པའི་ཆང་ལ་བཅན་འཇུ་ལ་དང་གཏོར་བཞིག་གི་ལས་རྩིས་པའི་ཆེན། ཐམས་ཅད་མཉམ་རུབ་ཀྱིས་ཁ་གཏད་དུ་ལངས་ནས་དགའ་ལན་གང་ཐུབ་ཐུབ་སློག་པ་དང་། རང་སློག་ལ་འཛེམས་མེད་ཀྱིས་དགའ་བོའི་མདུན་དུ་མཆོང་སྟེ། དགའ་བོ་རྒྱང་འབྱུད་ཀྱི་ཐབས་ལ་འབད་ནས་རང་ས་མི་འདོར་ཞིང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་གཉོར་སྦྱོང་ཕྱེད།

ཨེ་མ། འདི་ནི་སློག་ཆགས་སྒྱུར་བཏང་བཞིག་གཏན་ནས་མིན། དེ་ལ་འཛིན་ཏེ་ནི་མི་ལུགས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་ཁྱེད་ལ། འགན་མེད་ཀྱི་གཅིག་སྒྲིལ་དང་རང་ཆང་དོན་དུ་ཡོད་ཆད་གཏོང་ཐུབ་པའི་སྦྱིང་སྦྱོང་བས། རང་རིགས་ལ་ཞེན་པའི་ལ་བྱ། མདོར་ན་མིའི་རིགས་ལ་མཁོ་བའི་ལེགས་ཆ་ཀྱན་ཁྱེད་ཞིག་ཅིས་མ་ལགས།

## དགོངས་ལགས། ང་ལ་ནམ་ཡང་དགོས་པ་ནི་ཁྱིད།

ཚུལ་ཁྲིམས་དཔལ་ལྷན། རིག་གནས་ག་པ།

དགོངས་ལགས། ངས་ཁྱིད་ལ་བསྐྱེད་པ་ལྟ། ལུ་མེད་པའི་ཐང་ཆེན་དང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཆོག་མཁན་ལྷན་ལྟན་གཞི་གཞི་ལྟོ་ལ་  
ཞིང་། ཉེ་མ་བཟའི་མདོ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤང་ལྗོངས་སུ་ཁྱིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཉེ་མཆོག་ངར་མས་མ་མ་ཡི་ཡང་བཟེན།

དགོངས་ལགས། ངས་ཁྱིད་ལ་སྒྲོན། ཁྱིད་ཀྱི་སེམས་མཐོ་བའི་གསེར་ཁྱིད་དང་བྱམས་ལྟན་གྱི་མ་མ། མཇེལ་བཤེས་སོགས་  
སྦྱར་བཞིན། སྤར་བས་བཅན་པོས་གར་སྤྲུལ་གྱི་གནས་ལ་རྩལ་པའི་ཡར་ལུང་གི་ཞབས་རྒྱུ་འཆོལ་ཕྱིར་ངེས་མེད་དུ་བསྐྱོད།

དགོངས་ལགས། ང་ཁྱིད་ལ་དགའ། ཁྱིད་ཀྱི་སེམས་རིགས་དང་ལ་རྒྱ། རིག་གཞུང་དང་སྤྱོད་ན་མདུན་དུ་བསྐྱེད་པའི་  
དོན་དང་ལྷགས་ཤིང་ངེས་མེད་དུ་བོར་བཅ་ཟད། ལྷགས་རྒྱུད་ཀྱི་ལྷ་བྱང་ཀར་པོ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཅ་བ་མཐོང་ཕྱིར། བྱང་ཕྱོགས་ནས་འཕྱར་ཅུལ་  
ངོམ་ཞིང་། ལྷ་ཕྱོགས་ཀྱི་རྣམ་འཕང་བཅད།

དགོངས་ལགས། ང་ཁྱིད་ལ་མཆོར། ཁྱིད་ཀྱི་སྤར་བས་ཆུན་པོའི་ཕྱག་རྩེ་ལས་འཁྱུངས་ཤིང་། མཇོས་རྩལ་གྱི་པིར་གྱིས་  
མ་རིག་པར་མི་རབས་དང་མི་རབས་བར་གྱང་རྟིང་གི་འོག་དུ་གཟིམས་ལ་བཞུགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཆུན་པོ་གཏོ་སྤྱོད་ཀྱི་གཞི་ལས་དྲུག་ཕྱིར།  
སྤྲུལ་གསུམ་གྱི་གྲོང་ནས་ང་པོ་ཆེ་གཞན་དང་སྤྲུལ་མ་ཟད། དཔུང་ལམ་གྱི་རྟིང་དུ་མཆོམས་ཤིང་ཡང་སེམས་ཀྱི་མིག་རྒྱས་པར་བརྟེན་  
པ་བྱས་ཐོང་ལ། སྤྲུལ་ཤིང་། བཞད་གདུག་ཀྱི་ངར་སྤྲུལ་ཡོད་ཆད་ལ་འཁྱུང་རའང་བྱས་ཐོང།

དགོངས་ལགས། ངས་ཁྱིད་ལ་སྒྲོན། ཆགས་བསྐྱེད་ཀྱི་བྱང་སེམས་སྤྱེའུས། ལྷོ་པའི་ལྗོངས་སུ་ཁྱིད་ཉིད་ལྷ་བྱའི་ས་བོན་བཅུ་  
པ་ནས། གདུང་རྒྱུད་ཀྱི་སྤང་མོས་ཁྱིད་ཉིད་ལ་དུག་ཆང་གི་གསོལ་སྟོན་བཞུགས་པའི་བར། གནའ་སྤྱིང་གིས་རྣ་བ་ཁེངས་ཀྱང་ཡོངས་རྒྱུགས་  
རྩེན་པ་ལ་ཞེན་པའི་ཁྱིད། མདུང་མཆོན་གྱི་རི་བོ་ཆོག་མཁན་པའི་དམག་ས་ནས་ཡོད་ཆད་གཟི་བརྒྱུད་ཀྱིས་བདུལ་བའི་རུ་དོན་དར་མ་ཞིག་

དགོངས་ལགས། ང་ཁྱིད་ལ་ཕངས། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཡུང་པོར་སྤྲུལ་པའི་དོན་ཆེན་གྱི་ནོར་བུ་འཁྱུངས་ཤིང་། ཡོངས་རྒྱུགས་ཀྱི་  
ཁྱིན་ལ་འོད་མདངས་ཀྱི་གཟི་དཔལ་འཕྱོ་ལ་ཉེ་བའི་ཆོ། ལས་འབྲས་དང་དཀོན་མཆོག་ན་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུད་བྱར་བསྐྱེད། ཅུལ་ཁྱག་དང་སྤྱོད་དོན་  
དཔུལ་བར་བཅངས། ལྷག་དོག་གིས་སྤྱོད་པའི་ཆུན་པོས་སྤྱོན་མཐོང་མ་ཐོང་ལ། ཕྱིས་མཐོང་ཡང་དཀའ་བའི་འདས་དོན་གྱི་རིན་ཆེན་ལྷན་  
ནག་གྱི་ཞིང་དུ་དངས།

དགོངས་ལགས། ང་ལ་ནམ་ཡང་དགོས་པ་ནི་ཁྱིད། གདོང་དམར་གྱི་མདུན་དམག་འདྲེན་པའི་ཕོ་ཤོད་ཡིན་ལ། ཉམ་རྒྱུང་  
གིས་གནས་ངེས་མེད་འགྲིམ་པའི་རྣལ་འབྱོར་བ་ཡང་ཁྱིད། དེས་ན། ཁྱིད་མེད་ན། ངས་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་སྤྲོ་མོ་གང་ནས་འཛིན། ངས་  
ཡོད་ཆད་ཁྱིད་ལ་འབྱུལ་བཞིན། ངའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་རྒྱུད་དུར། ཆེས་མི་ཆེ་བའི་མཇོས་མདངས་དང་དྲོ་སྤྱོད་ཀྱིས་ལྷག་པའི། ཀ་བ་  
གཅིག་གི་གཟིམ་རྒྱུང་ཞིག་བསྐྱེད་ནས། ཆེས་ཐོག་མའི་མཁོན་པོར། ཁྱིད་ཉིད་བསྐྱེད་ཏེས། དྲོ་མེད་ཀྱི་ལྷ་རིག་དཀའ་བའི་ཞིག་ མགུལ་དུ་  
བརྒྱན་པར་འདོད། དེ་བས། ང་ལ་ནམ་ཡང་དགོས་པ་ནི། དགོངས་ལགས། ཁྱིད་ཉིད།



# ངས་ཁྱད་ལ་སྦྱེལ་ན་བྱེད།

D-L ལ་ལུལ།

མཁར་རྩོད་ཟླ་བ་ཆེ་འིང། རིག་གནས་ཀ་ལ།

## གཅིག

དུང་ཞེན་དང་ལ་ཁྱ་ཟབ་པའི་གངས་མེད་དཀར་  
མོའི་གཅེས་སྤྱག་ལགས། འཛིག་རྟེན་ནི་མི་རྟག་པའི་རང་  
བཞིན་ཞིག་དང་འཆོ་བ་ནི་དགའ་སྦྱོར་ལ་མའི་སྒྲིམ་གར་ཞིག  
མི་ཆེ་ནི་སྦྱིད་སྤྱག་མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱི་མི་ལམ་ཞིག་ཡིན་མོད།  
ཁྱད་ནི་ལུ་པ་མེད་པའི་ངའི་ལྷན་ཁོང་གི་སྦྱོན་མེད་ནམ་ཡང་  
ཟུམ་པ་མེད་པའི་སྤྲོ་དག་གི་མེ་ཏོག་རྒྱུན་པོ་ཞིག

## གཉིས་པ།

ཁྱད་རང་མི་ཡུལ་དུ་སྦྱེས་པས། མི་ཡུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་  
ཁྱད་ལ་གསལ་ཞིང་མི་ཡུལ་གྱི་བདེ་སྤྱག་ཁྱད་ཀྱིས་གཤམ། ང་  
ནི་ཡར་ཆབ་སྤྱོད་མོའི་འབྲིས་ཀྱི་སྒྲ་ནང་དུ་སྦྱེས་གིང་ན་ཐོག་  
དུ་ནར་སོན། ཡངས་གིང་བྱ་ཆེ་བའི་རྩ་ཐང་ནི་ངའི་གཅེས་  
པར་འོས་པའི་ས་ཡུལ་ཡིན། རོན་ངོ་མ་ང་ཆོ་སྤྲོད་མཆེད་  
མིན་ལ། རྒྱུ་དུས་ཀྱི་བརྩོན་སྤྲོད་ཀྱི་མིན། ཡིན་ཡང་དུང་  
ཞེན་གྱི་ལ་ཁྱའི་མེ་ཕྱེ་དམར་པོའི་བྱ་འོག་ནས་ང་ཆོ་རྒྱུད་ཉ་  
མོ་འམ་གཟུགས་དང་གྲིབ་ནག་བཞིན་བྲལ་མེད་ཀྱི་ཡུལ་གྱར་  
བའི་སྦྱོབ་གྲོགས་ཞིག་དུ་གྱུར།

## གསུམ་པ།

དགའ་སྦྱིད་ནི་ཕན་ཚུན་བར་གྱི་འབྲེལ་འདྲིས་ལས་  
བྱུང་ཞིང་འབྲེལ་འདྲིས་དེས་ཕན་ཚུན་བར་གྱི་ཡིད་ཆེས་ལ་  
འདྲེང་འཛོག་བྱེད་བྱེད་པ་ལྟར། གནམ་ལུ་ལྷ་གྱི་ཁྱ་ཁ་འདྲིར་  
སྦྱོབ་གྲོགས་དང་སྦྱོབ་གྲོགས་ཀྱི་དབུས་ནས་ཆེས་ཡིད་ཆེས་དང་  
གོང་བཀྱར་འོས་པའི་སྦྱོབ་གྲོགས་ལགས། ཁྱད་ལ་མཁས་པ་  
ལྷ་བུའི་སྤྲོད་གྲགས་མེད་ལ་སངས་རྒྱུས་ལྷ་བུའི་བྱིན་རྒྱལ་གྱི་ང་  
མེད། འོན་ཏང་ཁྱད་ལ་ཡོད་པ་ནི་འབྱུང་མེད་ཀྱི་དམ་བཅའ་  
བཟན་པོས་ཡོད་ཆད་རང་གི་མི་རིགས་དང་རིག་གཞུང་གི་ཆེད་  
དུ་འབྲེལ་བར་སྦྱོར་བའི་ལྷ་ག་བསམ་དཀར་པོ་ཞིག དེ་ནི་ངའི་  
སེམས་ཁོང་དུ་བསྐྱངས་པའི་དོ་རིང་ཞིག་གསལ་ཁྱད་ཀྱིས་གཤམ།  
བཟང་ལས་བྱུང་བའི་རྟག་བཟན་གྱི་སྒྲར་མ་འོད་ཆེན་ཞིག་སྤེ་  
སྦྱོབ་སྦྱིང་གི་མཁའ་དབྱིངས་ན་གསལ་ཞིང་འཆོར།

## བཞི་པ།

མཐོ་སྒྲུང་གི་གཅེས་སྤྱག་ལགས། ལས་དབང་གིས་  
ང་ཆོ་གྲོགས་པོ་བཟོས་པ་དང་། ང་ཆོས་ཀྱང་དད་པ་དང་ཡིད་  
སྦྱོན་གྱིས་སྦྱོབ་གྲོགས་བར་གྱི་ལ་ཁྱ་ལུ་མཐུད་དུ་སྦྱོང་དགོས།  
དེ་ནི་ལས་དང་སྦྱོན་ལམ་གྱི་འབྲས་བྱ་རེད་ལ། ཁྱད་དང་

འགྲོགས་པའི་ཟིན་ཐང་ཡང་རེད། ཡང་ན། འདིན་ངའོ་  
དང་འདྲ་བའི་ངའོ་ཁྱེད་ཀྱི་མ་མཁན་གྱི་མི་རབས་མེས་  
མ་ཚོའི་ཆེད་དུ་མ་ཡིན་ནམ།

ཐུ་བ།

མཐོ་སྒང་གི་གཉེན་ཉེ་ལགས། དེ་མིང་སྟིང་རྩེ་མེད་  
 པའི་དུས་ཀྱི་ཁོ་ཉམས་ངའོ་སྟུན་མཆེད་ལྟ་བུའི་ལ་བྱར་ཕྱག་དོག་  
 གི་མེ་ཕྱེ་སྒྱར་ནས་ཁ་བྱལ་གྱི་དུས་སུ་ངས་ཁྱེད་ཀྱི་ནམ་ལང་སྟོང་  
 བར་འདོད་པའི་བོད་ཡིག་འདིས་ཁྱེད་ལ་སྒྲུབ་མ་ཁྱེད་པར་  
 འདོད། རིགས་མཐུན་གྱི་སྒྲོབ་གྲོགས་ལགས། བདེ་མོ་

བྱིས། བྱིད་རང་སྒྲོན་མེ་བཞིན་སྐྱུན་ནག་གི་འཛིག་དེན་ཞིག་  
 ལ་ལེབས་དང་། དེ་ན་བྱིད་ལ་མཁོ་བའི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ལམ་བུ་  
 ཡོད་ལ། དེ་ན་བྱིད་ཀྱི་གདུལ་བུ་ཡང་ཡོད། གལ་ཏེ་ཆེས་  
 ལེགས་པའི་རིན་བྲལ་གྱི་དུས་ཚོད་རེ་བྱུང་ན། མྱིང་སྟོབས་  
 རེ་བསྐྱེད་ནས། མྱ་ངག་གི་སྐྱུ་དབངས་ལེན་བཞིན་ཡོད་ཆད་  
 རས་ཡོད་ཆད་གནད་གཅིག་དུ་དམིགས་ནས་རིག་པའི་བླབས་  
 ཀྱི་སྒྲོ་མོ་ཕྱེ་བར་བརྩོན་དང་། གནས་དེར། བྱིད་དང་། ང་།  
 ཁོང་། མེད་ར་ན་ང་ཚོ་ཆང་མར་མཁོ་བའི་རིན་བྲལ་གྱི་ནོར་  
 བུ་ཞིག་ཡོད། བདེ་མོ་བྱིས་སྟོབ་བྱོགས་ལགས། །

३००६।१३ वरुणऋतुविश्वम्।

མེ་འཁོར་ནང་འབྱུང་བ་ལྷན་སྐབས་ཀྱི་ཆོར་བ།

གུམས་པ་ཆོས་སྒྲོན། དགེ་ལེས།

འདིན་སྤྱོད་གཏན་འགྲུབ་བྱུང་ཅིག་ཡིན་མོད། བདག་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་འོས་སྤྱིར་བཏང་མ་ཡིན་པའི་འགྲུལ་བུའདི་  
ཆོར་སྤང་ཞིག་སྤེར་གྱིན་འདིན་ཅིས་ཀྱང་སྤྱོད་ཅིན་ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་བསམས།

དབྱར་ཁ་ཆོག་དུང་ཆེ་པའི་སྐབས་ཞིག་སྤྱད་རང་ལྷ་ལགས་དང་མཉམ་དུ་ལས་དོན་ཞིག་གི་ཆེད་མྱོང་དུ་རྒྱུ་བྱའོགས་  
ནས་སྟོ་ཕྱོགས་སུ་འགོ་དགོས་བྱུང་བྱེན་མེ་འཁོར་གྱི་འབྲུལ་བཞུད་ལག་འཁྱར་སྟོན་ནས་མངགས་ཉོ་མ་ཐུབ་སྐབས་འི་མ་པ་གསུམ་  
པོའི་མེ་འཁོར་གྱི་ཁང་མིག་ནང་མེ་སྟོན་ཐབས་མེད་བྱུང་། རིམ་པ་གསུམ་པའི་ཁང་མིག་ནས་མེ་ཆོགས་ཀྱིས་ཁེངས་ནས་སྟོན་  
ས་སྐ་ཅི་ཡངས་བར་ཡང་དགའ། ཁང་མིག་དེའི་ནང་འབྲུལ་པ་ལ་ལས་སྟོན་མའི་དོན་དུ་ཁ་ཅོད་ཀྱིག་པའི་སྐད་སྒྲ་དང་། འཆང་  
ཁམ་བཟོད་པའི་ཕྱ་གུ་རྒྱུད་རྒྱུད་གི་དུ་སྒྲ་མོགས་ཀྱི་ངའི་ན་པའི་དུ་ཁ་འགོངས་པར་བྱེད། ཁོ་ཆོ་ནི་དགའ་སྤྱུག་གི་འཆོ་པའི་འབྲང་  
ལམ་འབྲུམ་བཞིན་པའི་མེ་མེར་དགྲུས་མ་ཡིན་པའི་སྤང་ཚུལ་ནི་ཐལ་དུ་ལ་དང་དྲེག་པས་ཁེངས་པའི་དོག་དོང་དང་ཐལ་རུལ་གྱི་  
གྱོན་པ་ལས་མངོན་པར་གསལ་བཞིན་འདུག ང་དང་ལྷ་ལགས་འདི་གླའི་འཆང་ཁའི་ཁྱོད་རྗེ་མི་སྤྲུམ་པར་གནས་མཉམ་སྐབས་ལེགས་  
པ་ཞིག་ལ་དམག་མི་ཞིག་གིས་ལྷ་ལགས་དེད་གནོས་ལ་འབྲུལ་སེལ་སྟོན་ས་ཞིག་སྤྱད་བྱུང་ཡང་མེ་ཆོགས་ཀྱི་དྲི་རྒན་དང་དབྱར་ཁའི་  
ཆོག་དུང་སྤྱད་འཐབ་པའི་མཁའ་དབྱུགས་དེའི་ཁྱོད་སྤར་མུང་མ་མྱོང་པའི་དགའ་ངལ་གྱི་ཡིད་སྤྲུལ་པ་ལས་སྟོན་པའི་སྤང་བ་ལེ་  
ནས་མ་བྱུང་།

འདི་ལྟེང་དང་དུ་ལྷ་ལི་ནས་སྤང་ལོར་ལ་འགྲོ་ཆུ་ཤིན་ཏུ་དྲ་ཀའ་བས་དེད་གཉིས་ལྷ་ཆུགས་ཀྱིས་རིམ་པ་གཉིས་པའི་ཁང་  
མིག་ནང་འཇུག་པ་ཡིན། དེ་གར་རྒྱུད་པུ་ཅུང་ཟད་ཅང་ཞིང་སྡོད་ས་ཡང་སྤར་ལས་ལེགས་པ་རག་བྱུང་། ཁང་མིག་དེའི་ནང་  
མི་ཕལ་ཆེ་བ་བཟའ་ཆང་རེད་འདུག ངའི་སེམས་ནང་དེད་གཉིས་འབྱུལ་བཞུད་ཀྱི་གཏན་འབེབ་ལས་འགལ་བར་ཅུང་ཟད་དངངས་  
སྒྲག་སྒྲེས་ཀྱང་པུ་ལགས་ཀྱི་དངུལ་འཕར་མ་སྤྲད་ན་འགྲིག་ཆུ་ལ་གསུངས་བས་ང་རང་ཞིང་སྤར་ཆུང་དུ་ཕྱིན་སྤོང་བ་མ་ཟད། ལྷ་བས་  
ལེགས་པའི་དབང་གི་དེ་ཉིན་མེ་འཁོར་རྟོགས་ཞིབ་པ་སྤྲེགས་མ་བྱུང་། ཕྱི་ཉིན་སྤྲོད་རྟོག་ཞིབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད་ཆུ་ལ་གྱི་འུར་བེད་  
ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་པས་ངའི་སེམས་ལ་ད་རེས་དེད་གཉིས་ལ་ཉེས་ཆད་པོག་དེས་རེད་བསམ་མོད། ཆོ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་  
ལ་མི་དེ་སྤྲེགས་དུས་ཁོས་དེད་གཉིས་ལ་བཀའ་བཀྱོན་མི་གཏོང་བར་ཁོང་ལས་གོ་ས་མཐོ་བའི་མི་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་སྤྲད་ཆ་ཤོད་  
པར་རྒྱགས་ཞེས་བཤད་བྱུང་བས་ངས་ཁོང་གི་བཤད་པ་བཞིན་མི་དེའི་སར་ཕྱིན་པ་ཡིན།

ཁོང་རིམ་པ་དང་པོའི་ཁང་མིག་ནང་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་པར་བརྟེན་ང་རང་ཁོང་འཆོལ་ཕྱིར་ཁང་མིག་དང་པོའི་ནང་ལ་ཕྱིན་  
པ་ཡིན། ཁང་མིག་དང་པོའི་སྒོར་འཇུག་མ་ཐག་ལུས་ཡོངས་ལ་བསེལ་བའི་ཆོར་སྤར་སྤྱིན་བཞིན་འདུག ངས་དེའི་ནང་ལ་ལྷ་དུས་  
གཙང་ལ་གྲུལ་འགྲིག་པའི་ཉལ་བྲི་དང་། སྤུ་ཁུང་། གང་ཆོག་ཞེས་ཞུ་བ་སོགས་ཀྱི་མཐུན་ཆེན་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་འདི་  
དག་རེ་རེ་བཞིན་མིག་ལ་མ་དུ་ཤར་བྱུང་། དེའི་ནང་དུ་ངོ་གདོང་དྲུག་པ་ལ་གུ་ཆུགས་པ་དང་ཁྱོན་གོས་གཙང་བ་སོགས་གང་གི་  
ཐད་ནས་བརྒྱས་ན་འང་འདི་དག་ཕྱི་རྒྱལ་བའམ་མཐོ་རིམ་ལས་བྱེད་པ་གཞུག་ཡིན་ཆོད་འདུག ཁོང་ཆོར་ཆ་བའི་དྲུག་འང་ལ་  
མེད་ལ་བཙོར་བའི་སྤྱག་བསྐལ་ཡང་མེད་པར་ལ་ལས་ཆ་གས་པར་ཆོག་པ་དང་། ལ་ལ་རྒྱང་རྒྱུང་ལག་རྒྱུང་བྱས་ནས་བསྐྱེད་འདུག  
དེ་ནས་ང་རང་མེ་འཁོར་འགོ་འཛིན་སར་སྤྲེགས་བྱུང་། ངས་ཁོང་ལ་རང་ཉིད་སྡོད་ཕྱག་ཡིན་པ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཆུ་ལ་དྲང་པོར་  
བཤད་པས་ཁོང་གི་ང་ལ་བརྒྱས་ནས་ཤོག་བྱ་ཞིག་གི་སྤྲོང་ཡི་གེ་བྲིས་ནས་ང་ལ་བསྐྱར་བྱུང་། ང་ཕྱིར་སྤྲེགས་རྩེས་རྟོག་ཞིབ་པར་  
ཤོག་བྱ་དེ་བརྟེན་པས་ཁོས་དངུལ་འཕར་མ་རྟོག་ཙམ་ཆངས་ནས་རིམ་པ་གཉིས་པའི་ཁང་མིག་གཞན་ཞིག་གི་སྡོད་ས་དང་ཉལ་སའི་  
ཨང་གངས་སྤྲད་བྱུང་བས་ངའི་སེམས་ལ་ཐེངས་འདིར་འདི་ལྟེང་མི་བཟང་པོ་ཞིག་དང་མ་འཕྲད་ན། མི་འགའ་ཤས་གདུག་རྩུབ་  
དང་ཉམ་ཤིང་ཆ་པོ་ཡོད་པ་གོ་སྤོང་བས་དེད་གཉིས་ལ་ཡང་དྲུག་འང་ལ་འཕྲད་དེས་རེད་བསམ་བྱུང་།

མེ་འཁོར་གྱི་བརྒྱ་རྟོགས་མི་སྤྲོ་སོགས་ཀྱི་རོགས་རམ་འོག་དེད་གཉིས་ལ་སྡོད་ས་ཡག་པོ་ཞིག་བློབ་ཀྱང་ངའི་སེམས་ད་  
དུང་སྡོད་ལ་བབ་ཀྱི་མི་འདུག དེད་གཉིས་སྡོད་ས་དེར་མེ་འཁོར་གྱི་སྤྲད་སྤྲེགས་ལས་བློས་རྒྱ་མེད་ཀྱང་ངའི་ཡིད་ལ་ཁ་སང་  
རིམ་པ་གསུམ་པའི་ཁང་མིག་ནང་སྡོད་དུས་ཀྱི་ཕུ་གུའི་དུ་སྤྲད་སྡོད་ས་ཚོད་པའི་ངར་སྤྲོ་སོགས་འཁོར་ཡོང་གི་འདུག་དེ་ནས་  
རིམ་བཞིན་རིམ་པ་དང་པོའི་ནང་དུ་སོང་ཆུ་ལ་ནམས་དྲན་ཡོང་གི་འདུག ང་ཆོ་ཆང་མ་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེད་མ་ཁན་ཡིན་  
ཡང་འབྱུལ་བཞུད་ཀྱི་མཐུན་ཆེན་ཐད་འདི་ལྟར་ཁྱད་པར་ཅིའི་ཕྱིར་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ། དངོས་གནས་སྤྱག་མ་མུང་ན་སྤྲད་མི་  
ཆོར་ཟེར་བ་བཞིན་རིམ་པ་དང་པོའི་ནང་དུ་བསྐྱེད་མ་ཁན་ཆོས་གསུམ་པའི་ནང་གི་མི་ཆོའི་ཆོར་བ་དེ་ལེན་བྱུང་གི་མེད་པས་ངའི་  
སེམས་ནང་སྤྲོད་རྩེ་དང་སྤྲད་བྱུག་ཀྱི་ཆོར་བ་རྟོན་པོ་ཞིག་འགོག་མེད་དུ་སྤྲོད་བཞིན་མཆིས་པས་ཆ་མི་སྤྲོ་པའི་འདིག་རྟོན་གྱི་ཆོས་  
ཉིད་ལས་རིང་དུ་བརྒྱལ་ཏེ་འདྲ་མཉམ་དང་དྲང་བཤེན་གྱི་དུས་རབས་ཤིག་གི་བློག་ཆོན་མ་ཞིག་བསྐྱེད་བྱུང་བམ་སྤྲོད་བྱུང་། ༥ ༥

# དཔྱད་ཚུལ་ཕྱར་བ་འཐགས་མ།



རྟོགས་སད་ཁྱོད་ཀྱི་མར་མེ་རྒྱང་གཅིག

ལྷ་ཡི་མཛད་རྗེས་འཛོལ་བ་ལས་མི་ཡི་བྱས་རྗེས་འཛོལ་བ་ལེགས།

དུས་ཀྱི་མཁའ་དབུགས་དང་འགྲོགས་ཏེ་བདེ་སློད་ཀྱི་རྒྱུར་ཏེ་མཁའ་དབྱིངས་སུ་འཕྱར་དགོས་ཚུལ།



གཅིག ཆོ་རིང་ལོ་བརྒྱད་དང་ཁོའི་སྙན་ངག་གི་འཕག་འཆག

“མི་ནི་བསམ་གཞིག་གི་ཆེད་དུ་སྒྲེས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཟེལ་ཤུགས་དང་རིན་ཐང་ཡོད་ཆད་ཀྱང་བསམ་གཞིག་གི་སྡེང་ནས་མངོན་པར་མཆོན་པ་ཡིན།”<sup>2</sup> (མེ་ལྗེས་) ཟེར་བ་ལྟར་ཆོ་རིང་ལོ་བརྒྱའི་བསམ་གཞིག་དང་སྒྲོས་བསྐྱངས་ཁྱོད་ནས་མི་རིགས་དང་རིག་གཞུང་གི་གསེར་སྒྲུབ་སེར་པོ་ཁོ་པོའི་སྤྱི་ཚུའི་སྤྱུ་གུ་རུ་ཟེན་ཡོད་པ་མཆོན་འདུག་ལ། དེ་ནི་ཁོ་པོས་བསམ་གཞིག་གི་ཁྱོད་ནས་སྤྱི་ཚུའི་ཡོད་ཆད་ཀྱི་གཅེས་ནོར་ཡིན་པར་སྒྲེས་ནའང་ཆོག་སྟེ། རྒྱ་མཚན། སྙན་ཚུལ་འདིའི་སྒྲུག་ཁ་ལས་ཀྱང་དེའི་མངར་སྒྲུར་གྱི་འཆོ་བ་དམར་རྩེ་ན་དུ་བརྟན་འདུག་སྟེ་“ལོ་རྒྱ་ཆུ་བོ་བཞིན་བལྟར་ཡང་གནམ་ས་བྲག་བར་མ་བྱེ” ཞེས་མི་རིགས་འདིའི་མདུན་ན་ལྷག་དང་ལྷག་བཞིན་པའི་པོད་རྒྱའི་དཀྱིལ་ལྷོ་གདེ་སེལ་མ་བྱུབ་པའི་མི་ལོ་བརྒྱུ་ཕྱག་ཐུའི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱབ་ཐོངས་སུ་བཀོད་ནས་གདུང་སེམས་མཉམ་སྦྲེ་བྱས་འདུག་པས་སོ། །

ང་ཆོས་ཁོ་པོའི་སྙན་ཚུལ་འདི་ལྷོག་ཐངས་རེར་ཆོ་རིང་ལོ་བརྒྱའི་སེམས་ཁོང་ན་མིག་ཆུང་ཅམ་འབྱེལ་ཡོད་པ་རྟོགས་བྱུང་སྟེ་རྟོག་ཆོག་གི་ལྷ་རྒྱ་རེ་རེ་ན་ཡི་ལྷག་དང་ཐང་ཆད་ཀྱི་མིག་ཆུ་ཟགས་ཀྱི་ན་ཡོད་པས་ལྟོས་དང་། “ནམ་མཁའ་མེད་པའི་རི་ཁྲོང་སྒྲུག་ཡོང་ཞིག་གིས་བརྟམས་ནས་ཆར་རྩེས་ཀྱི་འཇའ་ཆོན་ལ་འབྱུང་ནས་ཡིད་ཆོམ་འདུག” ཅས་སྒྲུབས་བཅོལ་ཞིག་གི་སྤྱི་ཆོགས་སྒྲུབས་བཅོལ་བའི་མལ་སྙན་ན་སྤྱིད་ལུག་གི་གཤིས་ཀ་རྩེ་བརྟན་དུ་བཏང་སྟེ་སྒྲོ་བདེ་ངང་བཞུགས་ཡོད་པ་ཆོན་རྒྱུ་དུ་མཆོན་ཡོད། དངོས་གནས། འདི་དག་བསམ་ཆོ་མི་རིགས་འདི་ནི་མིའི་གདང་མི་རུས་མེད་པའི་རིགས་ངན་ཕུང་གསུམ་པ་ཞིག་རེད་ཨང་། ཆབ་དཔལ་རིག་གསུམ་གྱི་མངའ་ཐང་ཆེས་ཆེར་དར་བའི་སྐབས་འདིར་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལྷན་ཤུགས་རྒྱས་པ་ཆོ་རུ་ཕྱིན་ཏེ་མི་དང་མིའི་བར་བྱ་འགྲུལ་གྱི་ཐོབ་ཐང་དང་བསམ་སྡོའི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་། རྒྱལ་པོ་གྱི་ཐོབ་ཐང་སོགས་འཐབ་ཆོད་ཀྱི་བ་རྒྱབས་དག་ཏུ་འཕྱར་ནའང་། ང་ཆོ་བོད་འདི་གི་གསོན་གཉིས་ཀྱི་སོ་མཆོམས་ན་རོ་ལངས་རྒྱག་མ་བྱུབ་པར་བྱེ་ནང་གཉིས་སུ་གྱེས་གིང་། ད་དུང་ལྷ་ཡུལ་ལྷ་ཤུའི་མི་ལམ་བཅོས་མ་ཞིག་གི་གཞལ་ཡས་ཁང་ལ་རེ་ལྟོས་དང་སྒྲོ་ཡུལ་བཅོལ་ནས་རྒྱང་ལག་ལ་ན་ཟུག་བསྐྱུན་འདོད་མེད་པར་བསྐད་ཡོད་པ་འདི། སྒྲུབས་བཅོལ་བའི་སྤྱི་ཆོགས་གིག་དང་བཅན་གཞོན་འོག་གི་བཅོན་པའི་སྤྱི་ཆོགས་གིག་ལ་མཆོན་ན་དེ་འདྲའི་མི་ལམ་མིས་ཁོ་མ་ཞིག་ཡོད་པ་འདི་དངོས་གནས་ལ་མཆོར་ཞིག་མ་རེད་དམ། ཡང་ཁོ་པོས་སྒྲུབས་དེར། “བྱད་གཞིག་གིས་ངའི་བྱང་ཁོག་ཡང་ཡང་བརྟུངས་” ཞེས་འཇིགས་དངངས་ཀྱི་ཆོར་བ་དམར་པོ་འདི་སྙན་ངག་ལམ་ནས་སེམས་ཁྲར་དང་བཅས་བརྟན་ཡོད་པས། ཁོ་པོ་ནི་ངེས་པ་དོན་གྱི་མི་རིགས་འདིའི་ལས་དབང་ཕྱག་ཏུ་ལེན་མཁན་གྱི་སྒྲུག་ཐོགས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ང་ཆོས་ཁོ་པོའི་སྙན་ངག་གི་སྒྲུག་ཁ་བསྐྱར་བྱོགས་ལས་རྟོགས་བྱུང་། འདི་དང་འདི་ལྷ་ཤུའི་སེམས་ཁྲར་དང་ཞེན་ཁྲར་གྱི་སྒྲོས་བསྐྱངས་ཁྱོད་ནས་ཁོ་པོས་སྤྱི་ཆོགས་འདིའི་སྤྱི་ཚུའི་དང་བག་ཡངས་ཀྱི་བསམ་སྡོའི་ལ་སྦྱོན་བརྟེན་དང་སུན་འབྱེན་བྱས་ནས། འཕག་འཆག་དང་ལོ་ལང་གིས་འབོད་སྐུལ་ཀྱང་བྱས་ཡོད་ངེས། ཞོགས་གསར་གྱི་པེ་ཕང་ཞིག་དཀྱོལ་འདོད་སྒྲེས་ཞེས་སྤྱིད་ལུག་དང་ཆོངས་ཞེན་གྱི་ཁོར་ཡུག་ན་གཉིད་དུ་ཡུར་བའི་སྤྱི་ཆོགས་འདི་ཁོ་པོས་ཞོགས་གསར་གྱི་པེ་ཕང་ངམ་མཛུབ་ཅེའི་སྒྲུག་གི་འདིས་ཤུགས་ཀྱིས་དཀྱོགས་ཏེ་རོ་ལངས་རྒྱག་དགོས་བ་བརྟན་འདུག་ཀྱང་། མི་རིགས་འདིའི་སྤྱོལ་རྒྱན་གྱི་ལས་དབང་འཐུག་དགས་པས་བྱེར་རྟུན་རྟུང་ཅམ་བྱས་པ་འདིས་སྤྱི་ཆོགས་འདི་ད་དུང་ཡང་སྤྱིད་ལུག་དང་རེ་ལྟོས་ཀྱི་བཞི་ཁ་བཅན་པས་འབྱུང་འབྱུར་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་དེ་ཡང་རབ་རིབ་ཅམ་ཡིན་པ་མཆོན་ཡོད་དེ་ “ནི་འཁོར་གྱི་སྤྱོད་ཆོང་ལ་དུབ་

ཀྱི་ཞགས་བྱོ་ལ་མི་དྲུང་བས། ང་ལ་ ཉག་ཉེས་ཀྱི་ཁྲིམས་རར་བཀོད་ནས་ རྒྱལ་ལོགས་ནས་དབ་ཆ་རེ་བརྒྱབ་ན་” ཞེས་  
འཇབ་ཅོད་ཀྱི་བྱ་འགུལ་ལ་སྤྱིང་སྤོབས་མེད་པའི་སྤྱོད་ཆོས་དྲུང་བདེན་ལ་ངོ་ལོག་བྱས་ནས་རྒྱལ་ཞེན་དང་རིགས་ཞེན་ཅན་གྱི་མི་  
དུ་ཚམས་ཁྱད་གསེད་དང་དོག་བརྩིས་གཏོང་མཁན་གྱི་སྤྱི་ཆོགས་ཤིག་ཡིན་པ་བསྟན་འདུག བག་ཆགས་འདིས་ང་ཆོ་ལོ་ནས་  
མོ་བརྟེན་གས་ཀྱང་མི་འདོད་པའི་ཉན་ཏུ་གཞན་གྱི་ཀླུ་འོག་ནས་འདུག་དགོས་པའི་རྒྱ་ཆེན་ཉི་ཤེས་ཡིན་ཅན་གྱི་མི་བྱུང་ག་དོག་བརྩིས་བཏང་བས་  
ཡིན་པ་བཤད་ཅིད་གོས་ཏེ། “རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆོག་མཁན་གྱི་མི་སྤྱི་བྱུང་མ་ཆུང་བའི་མི་རིགས་ནི་འཛམ་གླིང་སྤྱི་བྱུང་ཆོས་སྤྱི་བྱུང་ཆོས་ཀྱི་འགྲོ་འཁོར་གས་ཤིག་  
རེད་ལ། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆོག་མཁན་གྱི་མི་སྤྱི་བྱུང་ཡང་དེར་བརྟེན་བཀྱུར་དང་དག་འཇུག། ཡིད་སྤོན་བཅས་མི་བྱེད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནི་རེ་བཅེད་པའི་བྱ་  
གཞི་གཤིག་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་རེད་”<sup>33</sup> (རྒྱ་ནག་གི་མཁས་པ་ཡུས་དུ་) ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། ང་ཆོར་རེ་བཅེད་པ་ནས་ཡོད་པ་དང་ཡོད་པ་ནས་  
མེད་པ་ལྟར་གྲགས་ཅིན་གཉིས་ཀྱི་སོ་མཚམས་ན་འགྲེང་ཡོད་པའི་དུས་སྐབས་འདིར་རིགས་ཞེན་ཅན་གྱི་མི་བྱུང་ག་ཅི་འདྲའི་མཁོ་ཡང་། དེའི་  
རྒྱུ་ཆེན་གྱིས་ཆོ་རིང་ལོ་བརྒྱས་སྤྱོད་བྱེད་པའི་རྒྱས་དེ་རྒྱུ་འདོན་བྱས་ནས་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་འཛོལ་པའི་དེད་དཔོན་རྩེ་ཤེས་ཡིན་པ་དག་  
རྒྱུང་འདོད་བྱས་ཡོད་དེ་སྐབས་དེར། “རྒྱུང་རིང་ན་གནས་པའི་པར་འབྲུ་མ་སྟགས་ཏེ་ཅང་དུན་” ཞེས་ཡིད་སེམས་གཏུང་པའི་རྒྱལ་བརྒྱལ་  
སྤྱི་མ་ཐུབ་པར་རྩེ་མ་བཤོ་པར་འབྲུ་མ་གྱི་དངོས་མིང་ནས་འདུས་ཏེ་སྟག་པ་པའི་དུན་གྱིང་གི་སྤྱི་སྟགས་ཡར་བསྐྱར་ཐེངས་གཅིག་བརྒྱུད་པ་  
འདི་སྐབས་དེ་དུས་ཀྱི་ཡང་པའི་སྤྱི་ཆོགས་གནས་བབ་དེ་ཕྱིར་དུན་གྱི་ཚུལ་དུ་རྩོད་བྱས་འདུག།

ད་དྲུང་ཁོ་ཁོས་འབྲི་རྩལ་སྤྱི་མཐུན་ཞིག་བཤད་སྟེ་ནས་སྟག་པ་པའི་སྤྱི་ཆོག་ཡང་ས་པོར་བྱས་ཡོད་དེ་ “གནམ་ས་རྒྱག་བར་མ་  
ཕྱེ་ལ་སེམས་དཔའ་འདི་མཁའ་དབྱིངས་སུ་འཕུར་ལ་ཉེ” ཞེས་པ་གོང་ས་མཆོག་གི་ན་ཆོད་རིམ་བཤེས་ཀྱི་ཉིན་ཞག་ལ་ཁོ་ཁོས་མས་འབྲུལ་  
གྱིས་དེའི་རྒྱལ་ལོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་འཆར་དོག་རིང་ལུགས་ཀྱི་རྩོས་བསྐངས་ཤིང་ནས་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་གནས་བབ་ལ་ཆོད་དཔག་བྱས་འདུག་  
པ་འདི་སྟན་ཅི་མ་འདོད་དགེ་མཚན་གྱི་ཆ་གསེན་པོ་ཞིག་འདི་ན་བཟུང་འདུག་གོ། །

གཉིས། ཆོ་རིང་ལོ་བརྒྱུད་དང་ཁོའི་སྟན་ངག་གི་སྤུལ་བྱ་གས།

སྤྱིར་ཆོག་འབྲུའག་འུ་བསྐྱེད་ནས་ནས་བེད་སྤྱོད་སྟན་མེ་ཡོང་ཐབས་ཁོ་ནར་དམིགས་ན་སྟན་ངག་གི་དགོས་པ་རང་རྒྱ་ལེར་བཞག་  
དོགས་བྱུབ་མེད། སྟན་ངག་ནི་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་རྒྱུ་འབྲས་དང་དྲང་བདེན་ལས་བཞུགས་པའི་ནག་ཉེས་དང་སྤྱི་ཆོགས་དང་སྤྱི་ཆོགས་བར་  
གྱི་འཕེལ་རྒྱས་དང་མཐུན་ལམ་གྱི་གཤེད་མར་གྱུར་པའི་ཐུག་དོག་སྟགས་སུ་ན་འབྲེན་བྱུབ་པའི་ལོ་བྱུང་དུ་གྱུར་ན་དག་ཅོད་ཀྱི་དོད་  
ཀྱིས་བྱིས་པའི་སྟན་ངག་ལ་དོན་སྤྱིང་དང་དགོས་པ་ཡོད་ཅེས་ཁོ་ཁོས་འདོད།

ཆོ་རིང་ལོ་བརྒྱུད་སྟན་ངག་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་ཡོན་ཏན་འཛམ་ས་པས་ཁོ་ཁོའི་སྤྱི་རྩེའི་སྤྱི་ལམ་ན་གཤེར་པའི་ཁྲག་ཐིག་  
རེ་རེར་མི་རིགས་འདིའི་རིག་གཞུང་དང་གཤིས་ཀའི་མང་དོ་རུ་བསྐྱུན་ཡོད་ལ། མཐུ་བརྟེན་ནས་འཐོར་པའི་སྟན་ཆོག་གི་མེད་ཏེག་  
རེ་རེར་མི་རིགས་འདིའི་སྤྱི་དུག་དང་ཆོངས་གཉིད་དཀྱིག་བྱེད་ཀྱི་ཞིགས་དུང་དུ་བསྐྱུན་ཡོད་པ་ཁོ་ཁོའི་སྟན་ངག་གི་བརྩོན་བྱ་  
དང་རྩོད་བྱེད་ཆ་ནས་དོགས་ཏེ་ “ཡུལ་གྱར་ཆོས་ གནམ་ས་མེད་པའི་རི་གྲོང་ནས་མཁར་རྩོད་བརྟན་པོ་རེ་བཞེངས་ ཡུལ་  
གྱར་ཆོས་ ལག་མཐེལ་གས་ཁ་ཤོར་པའི་གནས་ཆང་ན་ ཞེད་སྐར་དང་འཛིགས་སྐར་མེད་པར་ གནས་མལ་དྲོན་པོ་ཞིག་གི་  
མངར་ཁ་རྒྱུ་བྱོགས་སྤིང་ན་བསྐྱུན་” ཞེས་མཐིང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་དོད་འཛམ་འཛོལ་འདོད་དཔེན་པའི་སྤྱོད་བཅོལ་བཅོས་

གཞན་ཡུལ་ན་བདག་ཏུ་བཟུང་བའི་ཁང་ཅིག་བཅན་པོར་བཅིགས་གིང་། ཉམ་སེམས་ཀྱི་རྒྱུ་པ་གཉིས་མའི་དྲུག་པ་སྐྱེས་ཀྱི་པ་  
སྐྱེགས་བདེ་ལྷན་ཡུལ་ལ་འཁོར་ཡོད་པ་སྟན་པ་གལ་མཁན་སྟོན་འདོན་དང་སྟན་འབྱེན་བྱས་ཡོད། ཡང་ཁོ་པོས་འདི་ལྟར་ “བསམ་  
གཞིག་ཅིག་བསྟོན་ཐེངས་རེར་ བྱང་ག་སྟོང་གིས་བརྟུངས་ སྟོང་ཁ་ལག་པས་རྟུང་ཞོར་ ཁོར་ཡུག་འདི་ཆོལ་བར་གཤགས་ཏེ་  
སྟ་ཆེན་པོའི་གཟུགས་རིས་ལ་འཐམས་ནས་དུ་ན་འདོད་” ཞེས་དང་། “ཡུལ་གྱི་རྩིས་པ་མེད་སྟངས་ཀྱི་ཁྱོད་ནས་འཆི་སྟངས་  
ཤིག་སྟོན་པ་མིན་ན་ རེ་སྟོས་ཀྱི་མིག་ཟུང་ཕྱི་ཕྱི་ལ་ཏད་དེ་ལོ་མང་འགོར་ སྟོང་སེམས་འདི་འཕྱུལ་སྟངས་ལ་སྟོན་ནས་ཡུན་  
རིང་ལུས་ ཁ་ཆོག་སྟན་མོ་རེ་སྟངས་མི་རབས་ཤིག་འདི་ལྟར་ཡལ་ ང་འདི་ལྟར་འཆི་ན་མི་འདོད་ བདེན་པ་བདར་ནས་  
གནས་ལུགས་ཤིག་བཙལ་ན་འདོད་” ཅས་སྟེ་ཆོགས་འདིའི་བྱ་སྟེད་དུན་ཐེངས་རེར་ཁོ་པོའི་བྱང་ག་སྟོང་གིས་བརྟུངས་སྟོང་  
ཁ་ལག་པས་རྟུང་དགོས་པའི་སེམས་ཁུར་འདིས་ཁོ་པོ་མི་རིགས་ལ་དུང་ག་དང་མ་ཞེན་ཅི་ཅམ་ཡོད་པ་རྩིས་ཆོག་འབྲུ་འདི་གཉིས་  
ལས་ཉེགས་བྱུང། མདོར་ན་མགོང་ས་མཆོག་མ་གཏོགས་མགོ་སྟོང་ནས་ཁ་ལག་ཁོག་སྟོང་ཡིན་པའི་སྟེ་ཆོགས་འདི་ནམ་ལངས་  
ན་ཉི་མ་གར་བ་ལྟར་བསྟན་འདུག བག་ཆགས་དེའི་དབང་གིས་ཁོ་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་ཟུང་གཡོ་འགུལ་མི་བྱེད་པར་བདེ་  
སྟེད་ཀྱི་འཆོ་བདེ་རེ་བ་དང་སྟོང་བསམ་ཁོ་ནའི་གཞན་ཀྱི་ལག་འོག་ནས་བྱོལ་འདོད་པའི་ཆེས་ཕུ་བྱུག་གི་བསམ་སྟོ་སྟོན་འདོན་  
བྱས་ཏེ་ཆོན་པ་འདིས་སྟན་པ་གཞི་མཛེས་ཆ་ཡོངས་སུ་བྱེན་འདུག་གོ། །

གསུམ། ཆེ་རིང་ལོ་བརྒྱ་དང་ཁོའི་སྟན་པ་གཞི་སེམས་ཁུར་དང་འབྲེལ་ནས་མཇུག་བསྟུ་བ།

མི་ལ་དོག་པ་དང་ཐེ་ཆོས་དགོས་ཞེས་བདག་དཔེ་ཆོགས་ཀྱི་སྟན་པ་གཞི་མཆོས་སྟེ་ལ། མི་ལ་སེམས་ཁུར་དང་  
དུང་ག་དེ་ལས་ཀྱང་དགོས་ཞེས་ཁོ་པོས་སྟེ་བར་འདོད།

ཆེ་རིང་ལོ་བརྒྱའི་སྟན་པ་གཞི་ལ་དེ་ལྟ་དུའི་སེམས་ཁུར་དང་དུང་གས་བཟུང་ཡོད་དེ་ལ་བརྒྱ་དང་དུང་བདེན་བསྟམས་པའི་  
བྱ་ཁྱེད་ཆོ་མི་རིགས་འདིའི་སྟེ་སྟོན་ཡིན་ན། “ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བདེན་ཁ་འཆོལ་བ་ཞིན་འཆོ་གནས་ལ་མངར་ཁ་བསྟན་ཞོར་ ཉི་  
མ་ལ་ཡོད་པར་རིམ་བཞོལ་ནས་པོ་ཏ་ལར་སྟོན་པས་དང་ གནས་དེ་ན་ཆག་འཛིག་དང་བྱོལ་གྱིས་མཉམ་པའི་སེམས་གཞན་  
ཁོ་སྟོན་ཡོད་ གནས་དེ་ན་ཁྱོད་དང་འདི་ཟུངས་ཁྱེད་གཞི་མོ་འབྲེལ་ཞིང་ རེ་འཁོར་དང་དུན་སྟངས་ཀྱི་བྱུག་ཆ་འཁོར་” ཞེས་  
ཁོ་པོའི་སེམས་ཁུར་དང་དུང་ག་ཉི་མི་རིགས་དང་རིག་གཞུང་གི་དུང་ག་ཡིན་པ་བཤད་མི་དགོས་ཏེ་སྟན་སྟོན་འདི་ལས་ལོ་རྒྱུས་  
ཀྱི་བདེན་ཁ་འཆོལ་བ་ཞིན་འཆོ་གནས་ལ་མངར་ཁ་བསྟན་ཞོར་ཉི་མ་ལ་ཡོད་པར་རིམ་བཞོལ་ནས་པོ་ཏ་ལར་སྟོན་པས་དང་ཐེ་ཆོས་  
འདི་ལས་ཀྱང་དགོས་བྱུང། ཁོ་པོས་ཁུར་པོ་འཐར་མ་ཞིག་གི་དུང་ས་པོ་འཐར་དུང་བདེན་སྟངས་མ་ཞིབ་པོ་འཐར་སྟེ་ལ་འབྲེལ་བཞེས་  
མེས་པོ་ཆོད་རྒྱུ་ས་ལ་བདེན་པ་བདར་ནས་གསར་སྟོང་གཉིས་ཀྱི་ལམ་ཁར་སྟུགས་པའི་གཞིན་སྟེ་སྟུགས་ལ་པ་པོ་ཉིད་ཀྱི་འཁོར་  
བསྟན་པའི་དང་སྟུན་ཀྱི་ཕུ་འཆོངས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྟོང་ས་ཕུ་མ་མཉམ་དུ་སྟོང་དེད་དེ་གོས་པ་བརྟུན་ཡོད་པ་ལྟར་ ཁོ་སྟུང་གཞི་  
འོ་ཐབས་ལྟར་དུའི་སྟེ་ཆེད་དུ་བརྟུན་པུ་སྟེ་ཕྱི་དུང་དེ་དུང་སྟེ་ལས་སྟེ་ཕྱོད་པུ་ཁོ་དེ་དུང་བཞེས་བཞེས་ཕྱོད་པུ་ཁོ་དེ་དུང་ཆེད་དུ་ཁོ་སྟུང་གཞི་  
ཉི་མ་ལྟར་འབྲེལ་བའོ།



མཁུན་གསལ་ལྟར། ང་ཚོས་ཆེ་རིང་ལོ་བརྒྱའི་སྙན་ཚིམ་ལ་བྱ་མིག་ཅིག་བཞུས་ན་ཁོ་ཤིའི་ཁ་སྤོབས་གདངས་ཚོད་  
གྱིས་ཞེ་སྤོབས་དེ་འདྲ་གདངས་བྱབ་མེད་པས། རྒྱ་རྒྱུན་འདི་ནི་ཁོ་ཤི་གཅིག་པོ་མ་ཡིན་པར་བཅན་བྱོལ་སྤྱི་ཚོགས་བྱིངས་ཀྱི་ཚིམ་  
པ་ལོ་རྣམས་ལ་ཡོད་པའི་ཞན་ཆ་ཉག་གཅིག་རེད་ལ། རིག་གཞུང་གིས་ང་ཚོར་སྤྱད་པའི་ནད་གཞི་རྩིང་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད། དེ་  
བས་ང་ཚོས་ནད་རྩིང་གི་བསམ་མཛོ་འདི་གཙང་ཕྱགས་བྱེད་རྒྱ་ནི་གཞིན་སྤྱི་རྣམས་ཀྱི་ལས་འགན་རེད་ལ་དུས་རབས་ཀྱིས་ང་ཚོར་  
བདོན་པའི་རེ་སྤྱུལ་ཞིག་ཀྱང་རེད།

མདོར་ན་ཆེ་རིང་ལོ་བརྒྱའི་སེམས་ཁམས་ལ་མི་རིགས་དང་རིག་གཞུང་གི་ལར་ཞེན་འབྲུག་པས་སྤྱི་མཐུན་དུ་སྒྱུག་ཁའི་  
རལ་གྱི་གཏིང་ཟབ་ས་དང་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་མདུན་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱ་ནི་སྤྱི་གཞི་གསལ་པ་ཞིག་གི་འོས་འགན་དང་མཐའ་དོན་གྱི་དམིགས་ནིར་  
ཡིན་པས་ངས་འདི་ནས་རེ་སྤྱུལ་དང་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཡོད་དོ། །

### བྱུང་མཆན།

༡། འདུ་སྤྱུལ་བཟང་གི་《དེང་རབས་སྙན་ངག་ངོ་སྤྱོད་རགས་བསྡུས་ལོག་ཏེ་གཟུན་པ་སེལ་བའི་སྤྱི་རངས།》༡༩༩༡ལོའི་  
བོད་ཀྱི་ཚིམ་རིག་སྤྱི་ཚུལ་དེབ་དང་པོ།

༢། མེ་ཕྱེའི་《བསམ་གཞིག་གསར་པའི་སྤོབས་ཤུགས་ཀྱིས་སྤོལ་རྒྱུན་བཅན་རྫོང་གཏོར་བྱེད་》༢༠༠༥ལོར་བརྩམས་པའི་  
《མི་གཞིའི་སྤྱི་རྣམས་》ལས།

༣། མེ་ཕྱེའི་《འཛམ་གླིང་ནད་ཀོན་པའི་བློ་རྒྱུ་འཛུལ་པ་》༢༠༠༥ལོར་བརྩམས་པའི་《ཁུ་སེམ་ཁད་ཀྱིས་དྲེག་》ལས།

དེས་ན་མི་རབས་སྤྱི་མའི་རྒྱུས་མི་རབས་བྱི་མ་རྣམས་ཀྱིས་  
ཤེས་དགོས་པ་ནི་མིག་ཡོད་པས་མདུན་གྱི་ལམ་མཐོང་དགོས་  
པ་ཡིན་ལ། དེ་ལ་གཞིགས་པས་དགག་སྒྲུབ་ནང་གནང་  
གསུམ་གྱི་སྒྲོ་ནས་མི་རིགས་ཀྱི་བདེ་དོན་བསྒྲུབ་དགོས་པ་ནི།  
ཡར་ཐོན་ཅན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་སྤོལ་ཡིན་པས། རང་ཅག་  
བོད་རིགས་རྣམས་ཀྱང་ལམ་སྤྱོད་གསལ་འདིའི་ཐོག་ནས་མདུན་  
དུ་མཆོངས་བྱབ་པ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་བྱེད་དགོས།

རིགས་སྤོབ་དབུ་དགེ་དམ་པ་མཆོག་གིས།

# རྩེ་མི་མང་དུ་རྒྱུ་འཛོལ་བ་ལ་མ་མི་ཡི་བྱས་རྒྱུ་འཛོལ་བ་ཞིག་ལ།

དེ་ནི་ཆོས་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་པ།

འཛམ་གླིང་འདིར་མི་རིགས་དང་ཆོས་ལུགས་སོགས་ལྟ་བུ་དང་གོམས་སྲོལ་གང་ཡིན་ལ་མ་ཆོས་པར་སྤོན་གྱི་བྱུང་བ་  
དང་མི་སྣ་གྲགས་ཅན་གྱི་ བའི་གནས་ནམས་སུ་མངལ་སྒོར་དང་ལྟོད་མོར་འགྲོ་བར་དགའ་མོས་བྱེད་ཅིང་དཔལ་འབྱོར་  
དང་། དུས་ཚོད་། དཀའ་ཆེགས་ཀྱི་རལ་བ་བཅས་ལ་མི་འཛམ་ས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་འགྲོ་བའི་དམིགས་ལུལ་དང་། དད་མོས་  
ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས། འཛོལ་ཞིབ་ཀྱི་རིམ་ཞི་གིན་དུ་མི་འདྲ། རང་རེ་བོད་ཀྱི་གནས་སྒོར་བ་ནམས་ལ་མ་ཆོན་ན་པ་ལ་མི་ཆེས་ཞི་གནས་  
དེ་མངལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་དེའི་བདག་པོར་ལྟར་པའི་སྒྲ་དེའི་བྱེན་ཆུབས་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་གདོན་པར་ཆད་སེལ་བ་དང་།  
ཆོ་བསྙེད་དཔལ་འབྱོར་རྒྱས་པ། ཆོ་སྤྱེ་མར་ཐར་པའི་ལམ་སྒྲ་ཐོབ་པ་སོགས་ཀྱི་ཆེད་དང་། དད་མོས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་དེ་ཡང་མཐུ་  
སྒྲིབས་དང་རྒྱས་པས་སྤྲིད་ཞིའི་ཁམས་འདི་དབང་བསྐྱར་པའི་སྒྲ་འམ། སྤོན་བྱོན་གྱི་སྤྱིས་བྱུང་མ་པ་དེ་ཡང་རིམ་གྱི་དེ་དང་མཚུངས་  
པ་ལ་གནས་འདི་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་དུ་ངོས་བཟུང་ནས་རང་གི་དགོས་འདོད་ཀྱི་དོན་ནམས་སྤྱུ་བ་རྒྱས་པའི་རེ་སྤོན་དང་ཡིད་  
ཆེས་བྱེད། འཛོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་ནི་མི་ཡི་བྱས་རྒྱུ་འཛོལ་བ་ལྟ་བུ་ལས་ཀྱང་ལྟ་ཡི་མང་དུ་རྒྱུ་འཛོལ་བ་དགའ་ཞིང་། དཔེར་ན་  
རྩེ་མི་གཞུགས་དཔྱེབས་བྱུང་ས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་ཡིས་བདུད་བདུལ་བའི་སྤོ་སྤྱིང་དང་། ལྟ་ཡིས་མངའ་བ་སྤྱན་པའི་ཤུལ།  
ལྟ་ཡིས་བཞེངས་པའི་རྟེན་གསུམ། སྤྱག་རྒྱུ་འཛོལ་བ་ཞིབ་རྒྱུ་འཛོལ་བ་སོགས་སྤྱི་ཡིས་བཞེངས་པ་དང་རང་བྱུང་དུ་བྱུང་བ་  
ཞིག་ཡིན་པར་ལུ་ཆུགས་ཀྱིས་བསྐྱབས་ཤིང་། དེ་མ་རྟོག་ན་གནས་ཆེད་རྟེན་དུ་མི་བཅི་བའི་གོམས་སྲོལ་ཞིག་འཛམ་ས་པར་བརྟེན་  
དངོས་སུ་མི་ཡི་རལ་ཅོལ་དང་ལག་ཅུལ་གྱིས་བསྐྱར་པའི་བཟོ་རིགས་དངོས་རྒྱས། ལྟ་ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་ལོ་རྒྱས་དང་རིན་ཐང་  
གིས་སྤྱག་པ་མང་པོ་ཡང་གནས་བཤད་མཁན་གྱིས་རང་བྱུང་དུ་བྱུང་བ་དང་ལྟ་ཡིས་བཞེངས་པ། རྒྱ་མའི་བྱུ་བརྟགས་ཀྱིས་བཞེངས་  
པར་བསྐྱབ་དགོས་བྱུང་ཡོད།

དུང་ཡང་མི་མང་པོ་ཞིག་གི་བག་ཆགས་ལ་རང་ཉིད་གནས་སྒོར་ལ་གང་དུ་བྱེན་པའི་ཡུལ་དེར་སྤྱི་བརྟན་དང་རི་མོ།  
བརྟོན་རིས་དང་ལྟ་ཁང་མཆོད་རྟེན་སོགས་མངལ་སྒྲིབས་གནས་མངལ་བ་དང་གནས་བཤད་རྒྱག་མཁན་གཉིས་ཀྱིས་དོན་དངོས་  
སུ་དེ་ཉིད་མི་སུ་ཞིག་གིས་དུས་ནམ་ཞིག་ལ་ཆུལ་རི་སྒྲིབ་བཞེངས་པ་སོགས་ཅུད་གཅོད་མི་བྱེད་པར་རང་བྱུང་དུ་བྱུང་བ་དང་སྤྱི་  
ཡིས་བཟོས་པ་སོགས་སྤྱི་ཡི་གདམ་རྒྱུད་མཆར་ལ་རིང་བ་དག་གིས་གཤེགས་གང་བྱུང་བྱེད། དེ་ལ་ངོ་མཆར་དང་དད་པ་  
སྤྱིས་ཁུལ་གྱིས་མིག་བྱམ་བྱམ་དང་། མིག་ཆུ་བྱམ་བྱམ། གསོལ་འདེབས་ཤུབ་ཤུབ་བྱེད་ཁུལ་བྱེད་པ་ཅམ་ཞིག་ནི་རང་རེའི་གནས་  
སྒོར་བ་པལ་མི་ཆེའི་གོམས་སྲོལ་ཞིག་ཡིན། གཅིག་བྱས་ན་དེ་ནི་སྤོད་བཅུད་སྤྱི་ཡིས་བསྐྱར་པར་འདོད་པ་འམ་སྤྱི་ཡི་ཐམས་  
ཅད་སྤྱི་ཡིས་དབང་བསྐྱར་པར་འདོད་པ་སྤྱི་ཡིས་ཐམས་པའི་སྤོ་བའི་གན་ཞུགས་པ་ཡང་ཡིན་སྤྱིད།

དམ་པ་གོང་མས་ངལ་བ་བྱུང་བས་ད་ཀྱིས་བསྐྱབས་པའི་ལག་རྒྱུ་ལྷ་ཡིས་བདེ་ཐྱག་དུ་བཅོས་པ་འདྲ། འབད་མེད་རང་བྱུང་དུ་བྱུང་པ་ལྟ་བུར་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་སུ་དད་པ་དང་དག་སྒྲུང་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་ནམ་པར་དཀར་པོའི་ལས་གིག་ཡིན་པར་ཚིམ་ཡང་། དོན་དུ་དམ་པ་གོང་མ་མཛད་རྒྱུ་ལ་གདེངས་འཛིན་བྱེད་མ་གཤིས་པ་འཇུག་འདྲིན་ལ་བསམ་གཤིས་མ་བྱས་པ། དོན་དངོས་ངོས་འཛིན་བྱེད་མ་གཤིས་པས་དམ་པ་གོང་མའི་མཛད་རྒྱུ་ལ་གསུང་བྱུང་བ་དང་བ་བཅས་ཉེས་པ་ཆབ་ཆེན་བསགས་པ་ཡིན།

བཤད་པ་བརྒྱ་ལས་མཐོང་བ་གཅིག་མཆོག་ཅེས་གནའ་མའི་ངག་བྱུན་ལ་བྱགས་པ་བཞིན་རང་རེས་མངལ་བཞིན་པའི་གནས་དེར་བྱུང་བའི་ཐོན་ཕྱོན་གྱི་སྒྲིམ་བྱ་གཤིས་རབ་དང་སྤྱིང་སྤྱོད་བས་ཀྱི་བདག་པོ་དག་གི་ལུས་ཀྱི་ཤུགས་དང་དབང་པོའི་རྣམས་ལ་ནི་རང་རེ་མི་ལས་འདས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ན་ཡང་ཁོང་ཆོའི་སྒྲ་ན་མེད་པའི་སྤྱིང་སྤྱོད་བས་དང་། རྣམ་དཔྱད། ལག་རྒྱལ་བཅས་ནི་རང་རེ་ལས་བྱུང་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་བདེན་པའི་དབང་རྣམས་སུ་བྱུར་པའི་ཤུལ་བཞག་དེ་དག་མཐོང་སྐབས་ངོ་མཆར་དང་། དད་པ། སེམས་འགྲུལ་བཅས་ཐེབས་རྣམས་པ་ཡིན་ལ་ཚུལ་དེས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིང་སྤྱོད་བས་དང་ཆོད་སེམས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་སྐྱེལ་མ་གཏོང་རྣམས་པ་ཡིན།

དངོས་གནས་ལྷ་ཡིས་བཅོས་པའི་དངོས་པོ་ག་འདྲ་ཞིག་ཡིད་ཀྱང་དེ་ནི་ངོ་མཆར་དང་དད་པ་བྱུང་པའི་ཞིག་གང་ཡང་མིན་ཏེ། ལྷ་ཞེས་པ་དེ་ནི་རང་རེ་མི་ལས་ལྷག་པའི་རྣམས་པ་དང་སྤྱོད་བས་ཤུགས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་བཤད་མ་དགོས་པས་དེ་ལ་ང་ཚོ་ངོ་མཆར་སྤྱོད་པའི་ཞིག་ག་ལ་ཡིན། དཔེར་ན་མི་ཞིག་ངོ་མོ་སྒྲུང་མའི་རི་རྩེར་འཛུགས་བྱུང་ན་ངོ་མཆར་དང་བསྤྱོད་བས་ཤུགས་བྱེད་པར་འོས་ཀྱི། འཁྱུག་ཏེ་མོ་སྒྲུང་མའི་རི་རྩེར་བབ་ན་དེ་ལ་སྤྱིང་སྤྱོད་པ་དང་ངོ་མཆར་དང་བསྤྱོད་པ་བྱུང་ན་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་ཡང་བྱུང་ལ་འཕྲུར་བའི་རྣམས་པ་ཡོད་པས་གངས་སྤྱིང་ནས་འདྲེད་པ་དང་གཡང་སར་སྒྲུང་བའི་དོགས་པ་མེད་པས་ཡིན། མི་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་རྣམས་པ་མེད་བཞིན་དུ་མི་ལ་ལའི་སྤྱིང་སྤྱོད་བས་དང་འབད་བརྩོན་ལ་བརྟེན་ནས་ངོ་མོ་སྒྲུང་མའི་རི་རྩེར་འཛུགས་རྣམས་པ་ཡིན་པས་གང་ཞིག་ངོ་མཆར་དུ་འཛིན་དགོས་པ་གང་ཞིག་ངོ་མཆར་དུ་འཛིན་མི་དགོས་པའི་གནད་ཀྱི་འདི་གཤིས་དགོས། ཚུལ་དེ་ལྟ་བུ་ནི། རྒྱུ་ལ་ཁུགས། ངོ་མཆར་གནས་ལ་མཆར་དུ་མི་འཛིན་པ་སྒྲུན་པོ་ཡིན་པར་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། རང་བྱུང་དུ་བྱུང་པ་ཞེས་པ་དེ་ནི་དེ་ལས་ཀྱང་མི་སྤྱིད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ནི་རྒྱུ་ལས་ཀྱི་ལས་སྒྲིམ་པ་ཡིན་པར་བརྟེན་གཤིས་ཀྱི་རྒྱ་མེད་ཀྱི་མེད་དུ་རང་བྱུང་གིས་བྱུང་བའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཁས་སྒྲུངས་ན་དེ་ནི་རྒྱུ་འབྲས་ལ་སྐྱེར་བ་བཟབ་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

དེ་བཞིན་རང་རེའི་གནས་སྤོར་བ་མང་པོས་གང་དུ་སྤྱོན་པའི་ཡུལ་དེར་སྒྲ་ཁང་བྱ་ཁེབས་བྱེད་པའི་བཞིག་དང་། ལྷ་སྐྱེ་གསེར་འོད་ལམ་ལ་མ་ཞིག་མེད་ན་གནས་དེར་གང་ཡང་མངལ་བྱུ་མི་འདུག་ཅེས་མཐོང་ཆུང་བྱེད་ལ་གཤིས་སྤྱིད་དེ་ལྷ་པོའི་ཁྱེའི་ངོ་བོ་དེ་ཡང་མིས་བཞེངས་པ་མ་ཡིན་ཞིང་ལྷས་བཅོས་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས་པར་ལྷ་བ་དེ་ནི་གནས་ཆེན་ཟེར་བ་དེ་ངོས་མ་བཟོན་པའི་རྣམས་གསལ་བོར་བཞུན་པ་སྟེ། རྩ་བྱེད་གངས་བྱེད་སོགས་མི་མེད་དཔེན་གནས་ཀྱི་རི་བྱེད་ཅིག་དུ་མངལ་ཡང་རི་བྱེད་དེར་བཞུགས་ནས་བསྐྱབ་པ་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་དེ་སྤྱིར་བཏང་གི་མི་ཞིག་ཡིན་པ་གཞིར་བཞག་ནས་བསམ་ན་ངོ་མཆར་དང་དད་པ་སྤྱོད་བཞིག་ཡིན། མི་དེའི་ངལ་བ་བྱུང་བས་ད་ཀྱི་སྤྱིང་སྤྱོད་བས་དང་བརྩོན་འགྲུས་དེ་ལ་ངོ་མཆར་སྤྱོད་རྣམས་པ་ལས་རི་བྱེད་དེར་བཞུགས་

● དབྱང་ཚིམ་བྱུང་བ་འཇགས་མ།

མཁའ་དེ་ལྟ་བུ་འབྱུང་དང་རྒྱས་མཐུ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ལྟ་དེ་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་རྒྱས་སྟོབས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིན་དུ་འདི་  
ལྟ་བུའི་ཆ་རྒྱུ་ལྟོ་བོ་བྱས་ན་སྟུག་གྲོང་མ་ཡིན་ནམ་སྟུག་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལས་ངོ་མཆར་དང་དད་པ་སྟེ་དགོས་པ་གང་ཡང་མེད།

གནས་སྟོར་རམ་ལྟོ་རྟོར་ཞེས་པ་དེ་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་སྟེ་དང་བྱེ་བྲག་གི་བྱུང་འཕེལ་དང་འབྲེལ་  
པའི་ནམ་བཞག་ལ་ལྟ་བུ་དང་། ནམ་དཔྱིད་དང་ལག་ཅུལ་གྱི་བྱས་རྒྱུ་འཛོལ་ཞིབ། བཟང་ངན་གྱི་མཐའ་ལ་གནས་པའི་སྟེན་  
གྱི་བྱུང་བ་དག་གང་དུ་བྱུང་བའི་གནས་དེར་རང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་བྱིན་ཅིང་མཐོང་བས་བླན་གསོ་སྦྱང་ཞིང་སེམས་འགྲུལ་ཐེབས་  
སུ་འདུག་པའི་དོན་ཅམ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བྱུང་བ་རྒྱབས་པོ་ཆེ་དག་འཛམ་བུའི་སྤྱིང་འདིར་བཟོ་མཁན་རང་རེ་དང་  
རིགས་མཐུན་པའི་མི་ཡིན་པ་ལས་མི་ལས་འདས་པའི་ལྟ་མིན་པས་རང་རེ་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་དེ་ལྟ་བུའི་གནས་དེ་དག་མཐོང་  
བ་ལ་བརྟེན་ནས་བཟང་པོ་དང་ངན་པ། བདེ་སྲིད་དང་སྟུག་བསྐལ། སྤང་བྱ་དང་སྦང་བྱ་སོགས་ལ་ངོས་འཛིན་གྱི་བག་ཆགས་  
ཟབ་མོ་འཛིན་ཀྱས་པ་ནི་མཐོང་བ་ཆེ་བའི་ཉམས་སྦྱང་གི་ཡོན་ཏན་ཡིན་པས་སྟོབ་དེ་བྱི་སྟེང་ནས་སྟོབ་བྱིད་བྱས་པ་ལས་རྙེད་པའི་  
ཤེས་བྱ་དང་ནམ་ཡང་མཚུངས་ཐབས་མེད།

༡༠༠༦ ཟླ་ ༧ ཆོས་ ༡ ཉིན་ས་རྒྱ་མི་སྤྱི་

## དུས་ཀྱི་མཁའ་དབྱགས་དང་འབྲེགས་ཏེ་བརྟེན་གྱི་རྒྱུང་ན་མཁའ་དབྱིངས་སུ འབྱུང་དགོས་ཚུལ།

༄༅། དུས་དེ་བ་ལྟ་མའི་འཕྲོ།

ཨ་གནམ་བཟོད་པ། རིག་གནས་ཀ་པ།

དེ་ཡང་བརྟེན་རིག་པ་ནི། འཁོར་འདས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་འཕམ་བཞིན་བྱ་ཐམས་ཅད་མཆོན་ཤེད་དམ་ཆོད་ཤེད་ཀྱི་སྒྲོད་ན་  
གཟུགས་གསུམ་ཆང་བའི་དངོས་པོ་ཞིག་རེད། སྤྱི་ཆོགས་འཆོ་བའི་ཁྲོད་ཁ་མིག་ལག་པ་ལྟ་བུའི་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་མི་དང་སྤྱི་  
ཆོགས་ཀྱི་སྒྲུབ་ཆ་གཅིག་གནད་ཅིག་ཡིན། འདི་ནི་རིག་གནས་ཀྱི་བང་མཛོད་དང་། བང་མཛོད་ཀྱི་ལྟ་མིག་ཀྱང་ཡིན། མི་རིགས་  
ཀྱི་རིག་གནས་ཆང་མ་འདི་བརྒྱད་ནས་འོངས་དགོས་པ་དང་། དེར་བརྟེན་ནས་ཤེས་ཀྱང་དགོས་ཏེ། «སྟན་ངག་མེ་ལོང་»ལས་  
“གལ་ཏེ་སྒྲུར་བོད་སྤྱང་བ་ཡིས། འཁོར་བའི་བར་དུ་མི་གསལ་ན། འཛིག་རྟེན་གསུམ་པོ་མཐའ་དག་འདི། སྟུག་རུམ་  
སྟན་པ་ཉིད་དུ་འགྱུར།” ཞེས་པ་ལྟར་བརྟེན་རིག་པ་ར་མ་བརྟེན་པའི་ཤེས་བྱ་ཡོད་མི་སྤྲིད་པས། ང་ཆོ་ལ་འཆོ་བའི་དགོས་  
མཁོ་དང་དམིགས་གཏད་ཅི་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་གསུམ་བསྐྱར་དང་རྒྱན་འཛིན། འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བར་ངོས་ཟིན་ཡང་དག་དགོས།  
རྟེན་གསུམ་པའི་དབྱེལ་ན་བརྟེན་རྒྱུངས་པའི་དམིགས་ལུལ་དང་བྱུང་འབྱས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་དང་མཆོན་བྱ། མཆོན་གནི་ལ་ཅི་ཞིག་  
འཛིན་ འདི་ནི་བོད་ཀྱི་བརྟེན་རིག་པའི་འདུག་སྟོན་གྱི་མ་ཡིན་པས་ཅིས་ཀྱང་ངོས་དགོས་པ་དོན་གནད་ཅིག་རེད།

བར་སྤྱོད་རིག་པའི་ཡིན་ཏན་ནི་གདམ་བཤད་པའི་སྤོབས་པ་དང་། ཡིག་འབྲི་པའི་ཚིམ་གྱི་བྱང་ཆད། གཞུང་ལུགས་  
ཆོག་པའི་གོ་བ་ཡིན་ཆད་སྤྲོས་ཀྱིས་མཆོན་དགོས་ལ། དེ་དག་ཅུ་ལ་ལྟན་ཏུ་མ་ཕྱར་བར་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་མཆུ་ཆོག་ཅི་ཚམ་གོད་  
ཀྱང་བར་སྤྱོད་རིག་པ་གཤམ་པའི་གོ་མི་ཆོད། དམིགས་འབེན་པོར་བའི་མདའ་ཅེ་ཅི་ཚམ་ནི་ཡང་ངལ་བ་འབྲས་མེད་དང་། འབྲེལ་  
མེད་དོན་གཞན་ལས་མ་མཆིས། དོན་དེ་ལས་ཆོག་དགོས་ན་བར་སྤྱོད་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་བར་སྤྱོད་གཞུང་ལུགས་མ་བཅུ་མས་  
མ་སྦྱངས་པར་འཆོ་པའི་མཐུན་ཉེན་གྱི་དགོས་དམིགས་དེའི་ཆེད་དུ་བཅུ་མ་སྦྱང་དགོས་པ་ལྟ་ཅི། འདིར་འགའ་ཤས་ཀྱིས་སྒྲོར་  
མི་ཆུད་པའི་ཁྱབ་ཐོངས་པོངས་ཆེན་བཅའ་དེ་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་བཟུ་ཁ་མཐོར་འདེགས་ཤིང་པར་དགེ་མཚན་དུ་སྒྲིམ་ནས་ཁེངས་  
ཉམས་སྟོན་གྱིན་ཡོད་ཀྱང་། ཐལ་དཀགས་པ་དང་། དམིགས་བྱའི་ཆོག་སྤྲོས་སུ་སྦྱང་བ་ལས་དགེ་མཚན་གང་ཡང་མིན། དེ་  
ནི་བསྐྱབ་སྐྱབ་བར་སྤྱོད་རིག་པའི་ཡིན་ཏན་ཡིན་པ་བརྗོད་ངས་ཀྱི་ལག་ལ་གོར་བའི་འབྲས་ཉགས་རེད། རྫོང་བྱེད་ཡིན་ན་  
བརྗོད་བྱའི་དོན་རིམ་བཞིན་གསལ་སྟོན་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་སྤུལ་བྱུང་ལུན་ཆེ་གང་དེའི་དགོས་དམིགས་བདེ་སྒྲག་དུ་བྱེད་པ་ཡིན་ལ།  
གཞན་རྫོང་བྱེད་ལ་སྦྱ་མཚན་དང་ཁྱབ་ཐོངས་ཅི་ཡང་བཅའ་མི་དགོས། འདིའི་གནད་འགག་དེ་བྱོལ་ནས་རྫོང་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཏན་  
ལ་དམིགས་པ་མ་འབྲུག་ན་བརྗོད་བྱ་གཏིང་ཟབ་མིན་གང་སྟར་རྫོང་བྱེད་ཀྱི་ཆ་ལ་ཉེས་པ་གང་ཡང་མེད། རྫོང་བྱེད་ཀྱི་འདུག་དོན་  
ལ་ཁྱབ་ཐོངས་དང་གནས་ལུགས་སྒྲུ་ཆོགས་དྲངས། བརྗོད་དོན་གཤམ་མའི་དོན་རྟོགས་སྒྲུ་བ་དག་ལ་སྒྲོངས་སུ་འདུག་པ་ནི་སྟོན་  
བཅན་འགའ་ལས་གཞན་ཅི། དཔེར་ན། སྤུ་མ་ཅུ་པའི་མཆོད་བརྗོད་སྐབས་“དཀོན་མཆོག་དེ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ” ཞེས་  
པའི་ལ་ཡིག་ནི་འདུག་དོན་གཉིས་ལ་འབྲེལ་ནས་ངས་དོན་ལ་ཐག་གཅོད་མ་བྱེད་པར་བཞེད་ལུགས་གཉིས་སུ་བྱེས་ནས་ཡོད་པར།  
དེ་ཉིད་བཞེད་པའི་ཁྱབ་ཉེན་དུ་གང་གི་སྤྲོས་སྤྱོར་བ་དག་གིས། “ཕྱག་འཆལ་བ་ལ་བཞི་པོ” རྒྱ་གར་སྐྱ་གཞུང་བཅའ་  
ནས་སྦྱངས་དང་འབྲས་སྦྱངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ནས་འབྲེལ་དེ་རྣམ་དཔེ་བཞི་པར་ལུ་ཆུགས་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་བྱས་འདུག་སྐབས་  
འདིའི་རྣམ་དཔེ་བཞི་པ་རྟོགས་པ་ལ་ལེགས་སྦྱར་སྒྲ་གཞུང་དང་སྦྱབས་འབྲེལ་གོ་རྟོགས་མེད་ན་ཞུན་ཐར་ཆོད་པའི་གོ་བ་མི་ལོན་  
པའི་ཆོད་དུ་ཡོད། དེ་ནི་ཆེས་མི་འོས་པ་ཞིག་དུ་འདོད་དེ། ལེགས་སྦྱར་ཀྱི་རྣམ་དཔེ་བྱེ་བྲག་པ་གང་ཞིག་བོད་སྐད་དུ་འང་རྣམ་  
དཔེ་བྱེ་བྲག་པ་འདི་ཉིད་དུ་མོར་བཞག་འོང་པའི་ངས་པ་ག་ལ་ཡོད། དེ་བས་སྦྱར་ཕྱག་འཆལ་བ་ལ་བཞི་པ་ག་ཉིག་ཡོད་ཀྱང་དེ་  
ནི་ལེགས་སྦྱར་པའི་ཉིད་འདུག་ཆུ་ལ་ཡིན་པས་བོད་སྐད་དུ་བསྐྱར་བཞིན་ཆེས་སུ་ཕྱག་འཆལ་བའི་དོན་ཅན་ཉིད་ལས་སུ་བྱ་བར་འོས་  
པོ། དེར་མ་ཟད་སྦྱར་ཚུམ་པ་པོའི་གང་ཟག་གི་དོས་ནས་མ་ཁས་པས་བཤད་ན་ཅི་ཡང་བདེན་སྦྱར་པའི་ལུགས་སུ་འབྲུམས་པ་མ་  
ཤོད་པས་སྒྲོ་བུ་ལ་རྣམས་སྦྱ་གར་སྐྱ་གཞུང་ལ་གཏུགས་དགོས་དོན་ཅི་ཡང་མེད་དེ། ལེགས་སྦྱར་སྦྱའི་གཞུང་ནི་ཐོན་མིས་དཔེ་བྱེད་  
སྤངང་། སྦྱ་མི་པ་པོའི་གོ་རྟོགས་འབྱུངས་སུ་ཡིན་འདུག་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་མཐུན་པའི་བར་སྤྱོད་རིག་པའི་ཅུ་པ་གཏན་འབེབས་གནང་  
ཆུང་ཆུང་པོར་རང་གི་བྱ་རྒྱ་མིན་སྦྱའི་གཞུང་ལུགས་དར་པ་ཡིན་པས་གཞན་ལས་ལེགས་ཆ་ལེན་པ་ཙམ་མ་ཤོད་པས་སྒྲོ་བུ་ལ་གང་  
ལས་བྱེད་པ་བཅོམ་པ་རེ་བྱེད་དེ་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད། རྒྱད་གཤིས་གར་ཅུ་པ་སྦྱའི་མི་མོ་པ་མིན་པའི་སྦྱར་བར་། ལེགས་  
སྦྱར་པ་མེད་པའི་པོའི་བཅུང་བསྐྱས་ཡོད་པ་པོ་སྦྱ་སྤངང་ལག་ལེན་བཞིན་ཀྱིས་པོ་འབྲེལ་དུ་བར་། དེ་ནི་སྦྱ་རྒྱའི་ཙམ་གྱི་བར་སྤྱོད་  
པའི་པོ་ཞེས་འབྲེལ་བ་དུ་བར་པས་ལས་ལ་གཉིས་སུ་ངེས་པ་སྦྱའི་སྦྱེས་ཀྱིས་སྦྱའི་ཆུ་མས་ཁྱངས་པའི་ལེ་པོ་གཏུགས་དུ་སུ་པ་ཡིན་ལ། མིང་  
པོ་པ་པོ་ཞེས་། སྦྱོར་བྱེད་མ་མཐོང་འདོགས། སྤང་ཆུ་མ་དེ་སྦྱར་ཆུ་ལ། སྦྱའི་དང་ལས་གསུམ། བདག་ལ་ཞུ་དུ་སུ་གསུམ་མིགས་

སྐད་གཤིས་ཐ་དད་མི་རིགས་ཀྱི་བདེ་སྤྱོད་སྒྲུབ་ཐ་དད་ཡིན་པའི་རང་སྐད་གཞིར་བཞག་གིས་བརྩམས་པ་དང་། མྱོ་ཀྱན་ནས་  
འདྲ་མཚུངས་མི་དགོས་པ་ཐོན་མིའི་དམ་བཅའ་ཡིན། ཆོས་ཉིད་ཀྱི་བདེན་པ་ཡང་རེད། སྐབས་འདིའི་དགོན་མཆོག་ལ་ཕྱག་  
འཆོལ་བའི་དོན་དང་། ལ་ཡིག་ལས་ཀྱི་དོན་ཅན་ལ་འདུག་པ་དོགས་སྒྲུབ་པས་དཀའ་གནད་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ནས་དཔེ་བཞི་པའི་དོན་  
ཅན་དུ་བསྒྱུབས་ནས་མཁས་པས་ཀྱང་ཐག་ཆོད་མ་བྱུང་བར་དོགས་དཀའ་བའི་དོན་གནད་དུ་གྱུར་པ་འདི་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་དཀའ་  
ངལ་འོག་དུ་ལྟ་བུ་མ་རྟེན་པ་དག་གིས་མི་ཚེས་བཀའ་ལུང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཀྱིས་ཆགས་སྤང་གི་བྱུབ་མཐའ་འཛིན་དགོས་བྱུང་བ་དང་།  
ཁྱིད་རྒྱན་བསྐྱེད་པའི་ཐོལ་གྱིས་རང་ལྟ་མཆོག་འཛིན་གྱི་ནད་ཡམས་ཀྱང་དར་བ་རེད། འདི་དང་འདི་ལྟ་བུའི་རིག་པའི་རོལ་  
ཅིང་ཀྱིས་བདེ་སྤྱོད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཉིག་རྒྱ་གཞིར་བཞིན་པ་འདྲ། དོར་ཞི་ཆང་གིས་ “བཤད་ཚུལ་མི་གཅིག་པ་  
དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་བཤད་བུའི་སྐད་ཡིག་ལ་གནས་ཚུལ་དུ་མ་ཡོད་མི་སྤྱད་པས་གནས་ཚུལ་དང་མཐུན་པ་འཕུང་དོན་ལ་གནས་པའི་བཤད་  
ཚུལ་གང་ཡིན་རིགས་པས་བརྟག་ཏེ་ཐག་གཅིད་པ་དང་” ཞེས་པའི་སྤྱིང་དོན་ལ་ཡིད་འཛིན་བྱེད་ན། རྫོང་བྱེད་ལ་གནས་  
ཚུལ་དུ་མ་ཡོད་མི་སྤྱད་པས་རིག་པས་ཐག་གཅིད་བྱེད་དགོས་པར་གདམས་པ་ནི་འོད་སྟོང་འཕྲེ་བའི་ལེགས་བཤད་དུ་འཁྲུམས་  
པར་སྒྲུམ།

ང་ཆོས་མི་རིགས་ཀྱི་ཐ་སྤྱོད་དུ་དག་ནས་སྐད་ཡིག་བསྐྱེད་གིན་ཡོད་མོད། དོན་ལ་འཛིན་སྤྱོད་ལས་འཕེལ་བྱས་སུ་  
མི་གཏོང་། ལྷག་པར་དུ་སྤུལ་ཏུགས་ཀྱི་རྩ་བར་སྤྱད་ཅི་བྱུང་གིས་འབྲུག་ཉེར་བྱེད་པ་ནི་ཆོས་མི་འབྲུག་པ་ཞིག་རེད། སི་དུ་ནི་  
དུས་རབས་བཅོ་བརྒྱད་པའི་བདེ་སྤྱོད་སྒྲུབ་པའི་ཁྱེད་མཆོག་ཅིག་ཡིན་ལ། དེའི་སྐབས་སུ་བྱ་ཆོག་གི་བྱེད་འབྲེལ་བྱེད་མེད་ཀྱི་ཁྱད་  
པར་སོགས་གསར་དུ་འབྱེད་པའི་རིག་པའི་དཔལ་འཛོལ་དང་མཁས་པའི་གཙུག་རྒྱན་དུ་གྱུར། ད་ལྟོ་དང་གཟི་བུན་སྲུང་བཞིན་རྒྱས་  
ཡོད་པ་ནི་དགའ་འོས་པའི་ཏུགས་མཆོན་ཞིག་ག་ལ་ཡིན། དེ་ནི་འཆི་མེད་ནས་མེད་ཀྱི་ལྷ་ཆོ་རིང་ཅན་གྱི་ཏུགས་རེད། ང་ཆོས་  
འཆོལ་འདོད་པ་ནི་དེ་ག་ལ་ཡིན་སྤྱོད། ང་ཆོ་ནི་ཕྱི་མིག་ལ་མི་ཞེན་པར་མདུན་སྤྱོད་ལ་རེ་བའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་དཔུང་ཁག་རེད།  
དེར་བརྟེན་སྤུལ་ཏུགས་རྩ་བར་བྱི་སྒྲོན་དང་ལེགས་བཅོས་བྱས་ནས་རྩ་བའི་སྤྱིང་གི་སྤྱོད་འཛིང་གི་དུ་བཅམས་ཅད་གཅོད་དག་  
བྱེད་དགོས། ལྷག་པར་རྒྱ་བཟུང་བའི་བརྟེན་བཅོས་དག་གི་བརྟེན་དོན་དག་འདི་དང་འདིའོ་ཞེས་སྒྲུ་བྱེད་པས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཆོག་  
སྒྲུལ་ལ་རེ་ནས་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་སྤོང་བཤད་བརྒྱབ་པར་དགོས་པ་ཡང་མེད་པར་སྒྲུམ། ཡོད་ན་ཡོད་གོ་ཆོད་ངེས་དང་། མེད་ན་  
མེད་གོ་ཆོད་པའི་སྤོང་ཆ་ཞིག་ཡོད་ངེས་ཡིན་དགོས། དེ་ལས་འགོངས་ན་ནི་ཚོའི་མ་ཁིའི་སྒྲུ་དཔུངས་ལས་ཁེ་བྱོང་ཅི་ཡང་མེད།  
ལོ་རྒྱུས་ནི་རྫོང་དུ་ཡོད་ཀྱང་། ལོ་རྒྱུས་ནི་རྫོང་དུ་བརྟེན་ཡང་དགོས། འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ཆོས་ཉིད་མེད་ན་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྒྲེགས་  
བཤ་ཡང་མེད། དེའི་སྤྱིང་འཆོ་ངེས་པར་དུ་འཕེལ་བྱས་ལ་འབྱོར་གོས། ཞིབ་དུ་བོད་ཀྱི་བདེ་སྤྱོད་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་  
ཀྱི་རྩ་བར་དཔྱད་དང་། སྤྱོད་མེད་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ཆ་ལུགས་ཡོད་དམ། ཡི་ལུན་གྱི་སྒྲུ་སྤྱོར་ལ་ད་དཀྱོད་མེད་དང་། ནི་སྒྲུ་  
དང་བདག་སྤྱོད་གོ་དོན་དང་འདུག་ཚུལ། རྗེས་འདུག་གི་སྤྱི་བྱེད་གཉིས་ཀྱི་ཏུགས་ཀྱི་དཔེ་ཚུལ། རྗེས་འདུག་གི་ཅི་སྤྱིར་འདུག་  
པའི་བརྟེན་དོན། མས་དཔེ་དང་ཆོག་སྤྱད་ཀྱི་ནད་གསེས་འདུག་ཚུལ་ཞིབ་ཐུ། ཡང་འདུག་དང་སྤྱུལ་ཆོག་ རྗེས་འདུག་མེད་  
པའི་བྱ་ཆོག་གི་དུས་གསུམ་སོགས་ལ་རེ་རེ་ནས་དཔྱད་ཞིབ་རགས་ཅམ་སོང་ཆོ་རྩ་བར་རྩ་བའི་མཆོན་ཉིད་མ་ཆང་བར་སྤྱོད་འཛིང་  
གི་ཕུང་པོ་ཞིག་དུ་གྱུར་ཡོད་པ་ཏེ་ཅད་དངོས་གསལ་རེད། ད་དུང་དེ་ལ་སྤྱོད་འབྲེན་དང་དགག་སྤྱོད་མི་བྱེད་པར་རྒྱ་བཟུང་བའི་

བསྟན་པའི་དག་ལ་ཁག་བཞག་ནས་དོ་བསྟོན་ཕྱིན་གྱི་ཡོད། དེའི་ད་ལྟའི་བདེ་སྟོན་རིག་པའི་དགོས་མཁོ་ཅི་ཡང་སྤོང་མི་ཐུབ།  
 སྤོང་ཐུབ་དེས་པའི་ལས་གཞི་ནི། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཏུ་ཡོད་ཀྱང་ཅ་འགྲེལ་སོགས་སུ་མེད་པ་རྣམས་གསར་སྟོན་ཁ་སྤོང་དང་། ཅ་  
 འགྲེལ་སོགས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་ཐམས་ཅད་བྲངས། མི་ལེགས་པའི་ཆ་ཐམས་ཅད་དོར། མི་གསལ་བའི་ཆ་རྣམས་ཇི་གསལ་དུ་བྟང་།  
 རང་སྐད་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་མཐུན་ཞིང་། སྐད་ཡིག་གི་ལག་ལེན་ཐོག་མ་ཉོག་ས་ལོག་ཉོག་གི་ཐོ་ཆོམ་གཅོད་ཐུབ་པའི་ཆོན་རིག་  
 གི་བདེ་སྟོན་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་གསར་ཆོམ་ཐུང་རྒྱ་དེ་དང་། འདིར་ལར་ཞེན་མེད་པའི་ཞལ་རས་དང་། ཅལ་འདྲོག་  
 གི་སྒྲིམ་གར་རེད་སྟེ་མ་ན་ཁག་མེད། ཞན་ཆ་དེའི་འབྱུང་གཞི་ནི་དུས་རབས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་དེའི་དགོས་མཁོ་མཐོང་མ་ཐུབ་པ་  
 ཅུ་མ་རེད། དཔེར་ན། མི་སྒྲིལ་བ་ཞིག་གིས་དབྱར་གོས་ཀྱི་ན་པ། དགུན་ཁོའི་གྲང་རར་སྐབས་བཅེས་སྤོར་མ་བྱས་པར་ལུ་  
 རྒྱུ་ལས་ཀྱིས་ཀྱིན་ནས་གྲང་བའི་སྤྱད་པ་ལྟ་བུ་ཀྱི་ཀྱང་ཐེབས་ནས་ཇེས་ལུས་ཀྱི་བ་ལྟ་བུ་རེད། རྟོང་ཆ་བགས་ར་པས་ཐུང་  
 རྒྱུ་ལས་གསར་ཆ་བ་རྟོང་པས་ཐུང་མི་ཆོག་ འདི་ནི་དུས་རབས་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བཅའ་ཁྲིམས་རེད། ཆོགས་  
 བྱལ་བྱ་མ་ནོར་བསྟན་གྱིས་ས་ཕུད་བྱ་མ་ཞེས་མིང་རན་གྱི་འཕྱ་སྟོན་ཁྲར་ཁྱོད་ནའང་། ཁོང་གི་གཞུང་ལུགས་སུ་སྤར་མེད་ལེགས་  
 བཤད་ཀྱི་ཁ་སྟོན་བྱས་ནས་དུས་གསུམ་གྱི་ཐུང་བྱ་ཐོར་བྱ་གསུམ་དུ་དེ་ཐུང་བ་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ན་ཡི་རང་མི་ཐུང་ཐབས་ཟད་ལ་ཐུག་  
 རྟེ། ད་ལྟ་མཁའ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཉེ་དག་གི་ཁྱད་ནོར་དུ་ལྱུར་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་རེད། ལེགས་ཆ་རྒྱན་འཛིན་དང་། ཉེས་ཆ་གཙང་དག་  
 ཆད་པ་ཁ་སྤོང་གི་ལས་འཆར་འཕེལ་རྒྱས་ནི། གསར་བཅེད་ལས་འགྲུལ་ཟབ་མོའི་རྟོང་པོ་ཡིན་ལ། དུས་དང་རྣམ་པ་ཀྱུན་ཏུ་  
 དེ་ཐུང་ཞིབ་དང་བརྟག་དཔྱད་ལས་གཞི་ལ་ཐབས་མེད། ར་ཆོས་གསར་གཏོད་གསར་བཤད་གསར་བཅེ་སོགས་གསར་གྱི་ཐ་སྟོན་  
 བསྐྱར་སྒྲིམ་ཐུང་དོན་ནི་ཐ་སྟོན་རིག་གནས་ལ་ཆེར་མཛོད་སྤུས་སྟོན་ལུ་ཡིན་པ་དང་། ཕྱི་རོལ་ལུ་ཀྱི་དངོས་པོའི་ཆོས་ཉིད་  
 ག་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་དོན་དངོས་དང་མཐུན་མེད་དཔྱད་ཆོག་པ་དང་། གོང་མཐོར་གཏང་ཆོག་ལ། སྤར་ཡོད་རྒྱུན་འཛིན་གྱིས་ཉམས་  
 རྒྱུད་སྤར་བ་ཅུ་མ་ལ་ཡར་རྒྱས་དང་གོང་མཐོར་བྱང་བའི་ཐ་སྟོན་ག་ལ་འདུག་ ཉེ་གས་དོར་བཅུད་ལེན་དང་། ཆད་པ་ཁ་སྤོང་  
 གིས་ཡར་རྒྱས་སམ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་གསལ་པོར་མཛོད་པ་སྤྱི་ལུགས་རེད། རས་འདི་ནས་བཅོད་འདོད་པ་ནི། མེས་  
 པོ་གོང་མ་རིམ་དགའི་བྱལ་བཞག་རྣམས་རུལ་སྤངས་བེད་མེད་དུ་བྱངས་གིང་། ཕྱགས་ལུང་ཁྲོད་དུ་གཡུགས་ཞེས་པ་ག་ལ་  
 ཡིན། སུམ་རྟགས་ཅ་བཞི་བོད་བདེ་སྟོན་རིག་པའི་རྟོང་པོ་ཡིན་པས་དེ་འདོར་ཞེས་པ་དེ་བས་ཀྱང་མིན་ལ། དེ་ནི་ཁ་གསལ་གོ་  
 བེད་དང་། ཁ་ཆང་ཆ་ཆང་ཞིག་ཏུ་བྱངས་ནས། རྟེ་ལ་ཐུང་དོར་གྱིས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་གསོན་བྱགས་མ་བསྐྱུན་ན་ནས་འགོ་བའི་ཉེན་  
 ཁ་ཡོད་པ་བཅོད་འདོད་པ་ལས་གཞན་ཅི། འཛིག་རྟེན་སྤོང་གན་འཛུལ་ཞེས་འགྲེམ་སྟོན་ཁང་དུ་ལོ་རྒྱུས་དོ་སྟོན་ཐུང་དུ་བཞག་  
 ཡོད་པའི་གནས་ལུགས་འདིས་ཐུང་དོར་ཡོད་ཆད་ལ་དུས་རབས་ཀྱི་འཕྲི་འགྱུར་དང་། འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རིན་ཐང་ཡོད་པའི་ས་མཆོམས་  
 དེ་ཐུང་འཕྱིན་བྱས་པ་རེད། ཡིག་རྟོང་། བད་རྟོང་། ཡིག་གསར་། བད་གསར་ཞེས་སྐད་གསར་བཅད་གསུམ་གྱིས་ཅི་ཞིག་  
 མཚོན། འདི་དག་གི་གསལ་ན་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་འདུག་གམ། སྤྱིར་འཕེལ་རྒྱས་ཞེས་པའི་ཆོག་འབྱུང་འདིའི་ཕྱི་ནང་གསར་  
 གསུམ་ཀྱི་དངོས་དོན་དང་། རྒྱུ་ཆེད་སྤྱི་གནས་ལུགས་གང་ལ་འང་ཞིབ་དཔྱད་ཀྱིས་དེས་ཤེས་ཡང་དག་ཐོབ་ན། འཛིག་རྟེན་  
 འཆོ་བའི་ཁྲོད་འཕེལ་རྒྱས་ཆོས་ཉིད་དང་ཐོག་མ་ནས་ཁ་བྱལ་དུ་གནས་པའི་གཞི་བྱུང་བྱ་དངོས་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་དང་། འཕེལ་

ཀྱས་ནི་ཐོག་མེད་ཆོས་ཉིད་ཏུ་འདོད་པའི་ལྟ་བུ་རྟེན་ཅིང་། འཕེལ་རྒྱས་དོ་བོ་ལ་ཡིད་སྒྲིན་མི་བྱེད་པའི་དམ་བཅའ་རང་ལལ་དུ་  
འགྲོ་བར་གོར་མ་ཆག

དེའི་ཕྱིར། བོད་བདེ་སྤྱོད་རིག་པ་འཕེལ་རྒྱས་ལ་གཏོང་ངེས་ཡིན་ན། སུམ་རྟགས་ཀྱི་དངོས་བསྟན་མ་ཡིན་པ་དག་  
ཤུགས་བསྟན་དུ་གོ་བདེ་ཁ་གསལ་ལ། འབྲེལ་ཆགས་པ་རྣམས་དེ་ལྟར་དུ་འབྲེལ་པ་ཆོས་ཉིད་ཡིན་པས་ལེགས་བཤད་དུ་འབྲུམས།  
གནས་ལུགས་དེ་ལས་བཞུགས་པ་རྣམས་ཤུགས་བསྟན་དུ་བཅན་གྱིས་མི་འབྲེལ་བར་རྒྱབ་ཟེན་པ་དག་གི་བསྟན་དོན་དུ་བཞག་ནས་  
ཅ་བར་ཁ་སྒྲིན་གྱི་ཚུལ་དུ་ཅ་ཆོག་གསར་སྒྲིན་བྱེད་དགོས། དེར་སྤྱད་དགོས་པར་རྒྱ་མཚན་གང་ཡང་མེད་སྟེ། ཐོན་མིས་  
ཅ་བའི་བསྟན་བཅོས་བརྒྱུད་གསུངས་པ་དངོས་སུ་ཅ་བ་གཉིས་ལ་སྤྱད་མི་དགོས་པ་གང་ཞིག་སུམ་རྟགས་གཉིས་ལས་གསུངས་  
མེད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། འཇིག་རྟེན་དང་བསྟན་བཅོས་གང་གི་ལུགས་སུ་བྱས་ན་འདྲ་བོད་བདེ་སྤྱོད་རིག་པའི་བསྟན་དོན་  
ཐམས་ཅད་མ་ཆང་བའི་གནས་ཚུལ་རགས་ཅམ་བཞིན་ཟེན་ལྟར་ན་ཅིས་ཀྱང་ཆང་བར་བྱེད་དགོས།

དེང་རབས་བདེ་སྤྱོད་སྒྲིབ་བཅོས་ཅ་བར་སྤྱད་ཅི་བྱབ་མ་བྱས་པར་རང་དབང་གི་ལམ་ནས་མི་རིགས་གཞན་གྱི་བདེ་སྤྱོད་  
ཀྱི་ལེགས་ཆ་རྒྱུར་སྤྱད་དང་། བོད་བྱིངས་ཀྱི་སྐད་གཤིས་ལ་གཞི་བཅོལ་ནས་གསར་བཤད་མང་པོའི་ལམ་ནས་ཆོན་རིག་དང་མཐུན་  
པའི་བདེ་སྤྱོད་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་བཟོ་སྒྲིན་བྱེད་པར་བྲེལ་བཞིན་འདུག འདི་ནི་མིག་གྱུང་ཆོད་པའི་ལྟ་བུ་དང་དམིགས་  
རེ་ཡིན་པར་བེ་ཆོས་མི་དགོས། འོན་ཀྱང་ལོག་རྟོག་གི་དོང་ནང་ན་འཛོམས་འདུག་མཁན་ཆོས་སྒྲོ་བུར་དུ་དགེ་ལེགས་མི་མཐོང་  
ན་འདྲ་། འཆི་ཁའི་འཇིགས་སྐྱང་སྐལ་མཐོང་བྱབ་པའི་ཉེན་ཁ་འདུག ཅ་བ་དེའི་འབྲེལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་མཆོད་བཞིན་སྐབས་  
རྟག་ཞི་བ་དང་། འགྱུར་ཕྱག་དངོས་ཡིན་མིན་སོགས་ལ་རྩོད་པའི་གཡུ་ལ་ཆེན་བཤམས་ཏེ་སྐབས་བབ་བཞིན་བྱའི་སྤྱིང་དོན་ལམ་  
ཁ་གཅིག་ལ་རྒྱ་ལྟག་པ་ལྟར་ཡན་ཐོགས་ངེས་པའི་འབྲེལ་པ་གོ་བདེ་ཁ་གསལ་དང་། ལག་ལེན་སྐྱང་གི་དཀའ་ངལ་གཅོང་སེལ་  
ཀྱིས་སྤྱོན་ཐོན་གྱི་གལ་དུ་འཇོག་མ་བྱབ་པར་ཅ་བ་བོར་ནས་ལལ་ག་ལ་རྩོམ་འཆད་བྱས་པས་ན། དོར་ཞི་ཆང་གིས། “སྤྱོན་  
ཆད་སུམ་རྟགས་འབྲེལ་བར་ཅ་བའི་མཆོད་བཞིན་སོགས་དང་འབྲེལ་བར་རྟག་ཞི་བ་སོགས་ལྟ་གང་ཡིན་སོགས་རྩོད་པ་མང་ཡང་  
རྣམ་དཔྱེ་དང་བོ་དང་བརྒྱུད་པ་སོགས་ལ་རྣམ་དཔྱེའི་མཚན་ཉིད་མི་ཆང་བ་དང་། རྣམ་དཔྱེ་གཉིས་བཞི་བདུན་པ། འབྱུང་པ།  
དེ་ཉིད་སོགས་ཕྱ་ཞིབ་ཀྱི་ཁྱད་པར་འབྱེད་ཚུལ། སྤྱད་སོ་སོའི་བྱེད་ལས་རྒྱས་པ། བྱ་ཆོག་གི་དོ་བོ་རབ་དཔྱེ་དུས་ཀྱི་འཇུག་ཚུལ།  
ལག་ལེན་གྱི་གནད་སོགས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ནས་གསལ་ཞིབ་ཏུ་གཏོང་དགོས་པ་མང་པོ་ཞིག་རྟོག་དཔྱད་མི་བྱེད་པར་བམ་བཤད་  
རགས་པའི་ཟེར་སྒྲོས་སྤྱིང་བ་ཁ་བྲལ་གཞལ་བ་མང་ཞིང་། རྟག་ཞི་བས་མཆོན་པའི་མཆོད་བཞིན་གྱི་དོན་ཤེས་ཀྱང་། རྣམ་དཔྱེ་  
ཆོག་སྤྱད་སོགས་ཀྱི་དོན་ལ་ཡན་མི་ཐོགས་པའི་ཕྱིར་རོ། །” ཞེས་གསུངས་སོ། །འདིས་སྤར་མེད་གསལ་བཤད་དང་། སྤར་  
ཡོད་གོ་བདེར་བཏང་ནས་སྤྱོན་ཐོན་གྱི་ལམ་བུ་བསྟན་པ་ལོས་ཡིན། ལམ་བུ་དེའི་ཆེད་དུ་ངལ་བ་བརྟེན་དགོས་ན་སུམ་རྟགས་ཅ་  
བར་བྱངས་གཏུག་རྒྱ་བཤད་མ་དགོས་མོད། དེང་རབས་དངོས་གཏོ་སྒྲིབ་པའི་ལངས་སྤྱོགས་སྐད་གཤིས་ལ་གཞི་བཅོལ་བ་དེ་རེ།  
དཔུ་དགེ་བསམ་གཏན་གྱིས། “བོད་ཀྱི་བདེ་སྤྱོད་སུམ་རྟགས་གཉིས་ཀྱང་བོད་རང་སྐད་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཉིད་ལ་ཡོད་པ་སྤྱོགས་སྤྱོམ་  
བྱས་པ་ཡིན་” ཞེས་དང་། 《ཅ་བ་》རང་ན། “དེ་བཞིན་ཡིག་འཁོར་འཇུག་ཚུལ་རྣམས། །སྒྲིབ་ཀྱན་ལ་གནས་གྱུར་ཀྱང་།  
།རང་ཚུལ་དེ་ཉིད་མི་ཤེས་པས། །དོན་ལ་སྒྲིབ་བཞག་ལ་ཤེས། །” ཞེས་པ་ལྟར་བོད་བྱིངས་ཀྱི་སྐད་ལ་གཞི་བཅོལ་དགོས་པ་



དོན་གནད་གཅིག་ཏུ་བབ་འདུག་ དེར་བརྟེན་དེར་སྐབས་ལག་ལེན་ལ་ཐོད་གཏུག་ཅི་ཐུབ་བྱས་ནས་བརྟག་དབྱེད་ཞིབ་འདུག་ཕྱིད་  
པ་ལོས་ཡིན་སྟུང་། སྔོན་བཅུད་ཀྱི་འགྲུར་བ་སྐད་ཅིག་ཙམ་ལ་སྔོན་མི་ཤེས་པས་ཕྱི་ནང་གི་ཤེས་བྱའི་དཔལ་ཡོན་འདི་ག་རྟེན་  
སྤྱོད་གི་ཆ་ནས་ཡར་ཀྲུས་ལས་རྒྱུད་པར་མ་གྱུར་བས་ན་དེ་ལྟར་དུ་བད་སྔོན་རིག་པའང་ཡར་ཀྲུས་སུ་འགྲོ་དགོས་པ་ཆོག་མེད་  
ཆོས་ཉིད་དུ་འཁུམས། ཐོན་མིའི་རྩ་བ་ནི་ཤིང་རྩེ་སྔོན་ལ་འབྱེད་དང་། མེས་པོའི་གཅིས་ནོར་ཡིན་པས་ཕྱིན་རྒྱུས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཁ་  
ཅི་ལྟར་འབར་ནའང་། བདེན་པའི་གནས་ལུགས་ཀྱིས་དུང་ཞེན་ལ་ཆགས་སྤང་གི་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཐུབ་པས་ན་དོར་ནི་ཆད་གིས།  
“དངོས་གནས་བཤད་ན་བོད་ཡིག་གི་བད་སྔོན་རིག་གནས་སྔོན་ཆད་ས་བོན་ཙམ་ལས་གཞུང་ཆ་ཆད་ཁ་གསལ་ཞིག་མེད་ལ”  
ཞེས་དང་། ཆེ་དབང་ལྟ་མོས། “ད་ལྟའི་བོད་ཀྱི་སྤུལ་རྟགས་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་བོད་ཀྱི་བད་སྔོན་ཆ་ཆད་ཞིག་མེད་པ་བཤད་མ་  
དགོས་པ་རེད། ཐོན་མིའི་རྒྱན་འཛིན་བད་སྔོན་སྐྱབ་བརྒྱུས་ཀྱིས། གཞུང་འདི་ཁོ་ན་ལ་འཐགས་ནས་དུས་འདའ་བ་ལས་བོད་  
རང་གི་སྐད་གཤིས་ལ་བརྟགས་ཏེ་བརྒྱུས་ཟེན་པའི་གཞུང་ལུགས་རྣམས་ཀྱི་བརྗོད་དོན་བརྒྱུར་གསེ་དང་ཁ་སྐོང་གྱི་རྒྱུ་ཕྱགས་  
འདུམ་མ་ཤར་བ་རང་རེའི་བྱོང་རྒྱུད་དུ་སྤང་” ཞེས་པ་སོགས་ཀྱི་གནས་ལུགས་རྟོགས་ནས་སྤར་ཡོད་དང་ད་ལྟའི་ལག་ལེན་ལ་  
གཞི་བཅོལ། གཞན་རིགས་བད་སྔོན་ལས་ལེགས་ཆ་ཚུར་འགྲུགས་ཀྱིས་ལས་འགྲུལ་གསར་པའི་མགོ་བརྒྱུས་མཐུག་སྔོང་དགོས།  
ལྷག་པར་ཚུར་ལེན་རིང་ལུགས་འདི་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་རེད་སྟེ། རྒྱ་མཚན་ནི། ཐོན་མེས་ལེགས་སྤར་ལ་སྤངས་པ་མཐར་ཕྱིན་  
པའི་འབྲས་རྟགས་སུ་རང་སྐད་ལ་གཞི་བཅོལ་ནས་ཐུན་མིན་བོད་ཀྱི་བད་སྔོན་གཞུང་གཏན་འབེབས་གནད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱིས་གཞན་  
རིགས་བད་སྔོན་ལས་ཉེར་མཁོའི་བཅུད་བརྒྱུས་ནས་རང་རིགས་བད་སྔོན་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གོང་མཐོར་གཏོང་དགོས་པ་གསལ་བཤད་  
དང་། ཐེར་འདོན་གྱིས་ར་སྤྲད་ཡོད། རྒྱ་ནག་གི་བད་སྔོན་གཞུང་ལུགས་དར་བའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་མཚོན་ན་མ་ཅན་གྲུང་གིས་སྤར་ན་  
མིའི་བད་སྔོན་རིག་པའི་གཞུང་ལ་དཔེ་བྱས་ནས་བརྒྱུས་པའི་《མ་ཕྱི་ཕྱེན》ནི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་རྒྱ་ནག་གི་བད་སྔོན་གཞུང་ལུགས་  
དང་པོ་རེད། དེ་ལ་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ལྷག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལས་མེད་ཀྱང་། དེའི་རྗེས་བྱུང་མཁས་པ་དག་གིས་དེ་ཕྱིན་རིའི་བད་སྔོན་སོགས་  
ལ་དཔེ་བྱས་ནས་ཁ་སྐོང་དར་སྤེལ་གྱིས་ད་ལྟ་སྔོན་ཐོན་གཞུང་ལུགས་ཆ་ཆད་ཞིག་ཏུ་ཆགས་ཡོད་པ་རྒྱུ་སྐད་ཡིག་ལ་བག་ཆགས་  
ཡོད་མཁན་ཉི་ཆེད་ལ་སྟེ་ཞིག་གིས་བརྗོད་འདུག དེ་ལ་ང་ཚོས་ཡིད་སྤོམ་དང་མིག་དཔེར་བྱའོས་པ་རེད།

དེ་ལས་ཀྱང་གལ་འགངས་ཆེ་གོས་ནི་བོད་ཀྱི་བད་སྔོན་འཛུལ་སྤྱོད་གི་ཤེས་བྱའི་བང་མཛོད་དུ་བརྒྱུར་མ་ཐུབ་པ་ནི་བོད་  
མི་རིགས་ཀྱི་ཆབ་དཔལ་རིག་གསུམ་གང་ལ་འང་བྱོང་གྱུད་ཐེབས་བྱེད་ཀྱི་ཉེར་ལེན་ཐོག་མ་རེད། དེའི་ཕྱིར་ཡིག་སྒྲུར་གྱི་ལས་  
འགུལ་སྤེལ་དགོས། དེ་ཡང་བད་སྔོན་རིག་པའི་མ་ལག་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པས་ཡིག་སྒྲུར་གྱིས་བད་སྔོན་གཞུང་ལུགས་  
ལ་ཞབས་ཁུ་ཞུས་པ་གངས་མེད་ནའང་། ཡིད་གཟབ་མ་བྱས་ན་ཉམས་རྒྱུད་དང་ཉོག་ཡོད་ཀྱི་ཉེད་ཀྱིས་ཐུན་ཅན་རེད། དེ་  
ལྟ་བུས་ན་དེར་སང་མཁས་པ་འགས་ཡིག་སྒྲུར་བར་བཤད་པ་ནི་དེར་དུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བཀག་གཅིག་གིས་གཞན་སྐད་རང་སྐད་གཉིས་  
ཐར་ཐོར་ཙམ་ལས་མཐར་ཕྱིན་ཞིག་མི་ཤེས་པའི་རྒྱན་གྱིས་རང་གཞན་གྱི་སྐད་ཡིག་ཐ་སྐད་ཐོད་གཏུག་བྱས་ནས་བརྒྱུར་བའི་དཔེ་  
དེབ་དང་ཡིག་ཆ་འདི་དག་ནི་གཞན་སྐད་རྩ་བ་ནས་མི་ཤེས་པའི་བོད་མི་མཁས་པ་ཞིག་གིས་བརྒྱུས་ན་གོ་རྒྱུ་མེད་པའོ་གོ་དཀའ་  
བ་ཞིག་ཏུ་ཆགས་ཡོད་པ་དེ་ནི་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཉམས་རྒྱུད་དུ་འགྲོ་བའི་སྤྱི་འདེན་རེད་ཅེས་སྒྲིབ་ཞིན་འདུག་པ་དོན་ལ་གནས་སྟུང་།  
པས་ཡིད་གཟབ་བྱེད་དགོས་པ་སྒྲོས་མི་དགོས་སོ། །

དེང་སང་ཀུལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་ཀུན་ཏུ་བད་སྤྱོད་ཚན་རིག་གི་རྟོགས་ཞིབ་ཏུ་བཅུད་སྤྱོད་པའི་ཐབས་དང་རིགས་པ་མང་དུ་ཡོད་པས་སྐབས་བསྐྱེད་གྱིས་ལག་ལེན་བྱ་འོས་ཤིང་། ཡང་སྒོས་ཕྱི་ཀུལ་སྤྱོད་སྒྲོག་ཡིག་རིགས་ཀྱི་བད་སྤྱོད་དང་། བོད་དུ་སྤར་ནས་ད་བར་དར་བའི་ལེགས་སྤྱོད་རྒྱ་རིགས་པ་སྟགས་ལ་རང་སྤྱོད་བདེའི་ཁྱད་ཆོས་དག་གསལ་བ་བསྟར་གྱིས་རྟོག་འཇུག་དང་། དེ་ལས་བྱུང་བའི་སྒྲོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོན་རྫས་ནམས་ངེས་པར་བོད་བྱིངས་ཀྱི་སྤྱོད་ལ་གཞི་བཙུགས་པ་བཙུགས་པ་གཉིས་པ་འགྲོ་དགོས། ཆེས་གལ་ཆེ་བ་འཇག་ནད་དམ་པ་ནི་བོད་བྱིངས་ཀྱི་སྤྱོད་ལ་གཞིགས་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ། ཆེ་ཏན་ཞབས་བྱུང་གིས། “ཆོས་སྤྱོད་དང་ཡིག་སྤྱོད་གང་ཡིན་ཡང་ཐོག་མར་སྒྲུབ་བྱོད་དམངས་ཀྱི་ཁ་སྤྱོད་དང་མཐུན་པར་བཅོས་པའི་གནད་འགག་འདི་དོར་ན་ནི་རང་གི་གང་བཤད་ཐམས་ཅད་ལ་ཡིད་བདན་མེད་པའི་འཆལ་ཆོག་ཏུ་འགྱུར་ཉེན་ཡོད། ཅེས་དང་། དམུ་དགེ་བསམ་གཏན་ནས། “བོད་ཀྱི་ཁྱོང་བ་དང་འབྲོག་པ་སྤྱི་ལོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱོང་བའི་སྤྱོད་ལ་ལ་བ་ཡིན་པས་ཡིད་བདན་འཆལ་མི་རུང་ངོ་ཞེ་ན། དེས་ན་བོད་ཀྱི་ཡིག་དེ་ཉིད་བོད་རང་གི་སྤྱོད་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ལ་གཞིགས་ནས་གསར་བཏོད་བྱས་པ་མ་ཡིན་པར་འགྱུར་ལ། ཡིད་བདན་འཆལ་རུང་གི་སྤྱོད་མེད་པར་འགྱུར་རོ” ཞེས་དང་། དོར་ཞི་ཚང་གིས་ “བོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཡིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་སྟེ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་བསྟན་པ་ཕྱི་དར་རྫས་ཀྱི་ཡིག་སྤྱོད་དང་དམངས་ཀྱི་ལས་སྤྱོད་བར་ལ་བར་ཐག་ཆེ་སྟམ་པའི་ལོག་རྟོག་དེ་འདྲ་སྒྲུབ་ལ་སྤྱོད་” ཅེས་པ་ལྟར་མཁས་བརྒྱ་མགྲན་གཅིག་གིས་ཐ་ཆོག་བསྐྱགས་པ་བཞིན་དང་ལེན་བྱ་འོས་པར་སྟམ།

མདོར་ན་མི་རིགས་གཞན་དང་གཞན་ཀྱི་སྤྱོད་ཐོན་ཀྱི་བད་སྤྱོད་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་དཔེ་གཏུག་ཚུར་ལེན་བགྱིས་ཤིང་། མདོད་བྱུས་ཁམས་གསུམ་ཀྱི་སྤྱོད་གཤིས་ལ་ལེགས་པར་བརྟགས་ཏེ་རྩ་བ་ཟེན་པའི་བསྟན་དོན་ནམས་ཅུ་བར་ཁ་སྤྱོད་དང་། བཅོད་དོན་མི་གསལ་བ་དང་། མ་ཁུབ་པ། སྤྱི་འཕྲིན་པེན་ཁས་ལེན་མི་བྱུང་པ་སྟགས་ཉེས་ཆ་ཕྱ་རགས་གང་མཆིས་ནམས་ལོ་བསྐངས་བཙུགས་བསྟར་དང་དེང་རབས་དགོས་མཁོ་དང་མཐུན་པའི་མིང་ཆོག་དར་སྟེ་ལ། མི་རིགས་དེའི་ལས་སྤྱོད་དང་མཐུན་ཆབ་ཆེ་བ་དང་། སྒྲོབ་བདེ་བ། མིང་ཆོག་གི་འདང་ཆད་ཆེ་བ། ཆོག་སྤྱོད་ཀྱིས་དོན་ཏན་ཏེག་བསྟན་བྱུང་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཀུན་ནས་ཆང་བའི་བད་སྤྱོད་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་སྤྱོད་ཐོན་ཅན་ཞིག་གི་སྤྱོད་ཡུམ་ནི་དེང་དུས་ཀྱི་བད་སྤྱོད་སྤྱོད་བདག་ཡིན་པས་འོས་འགན་དེ་ཅིས་ཀྱང་འཁུར་དགོས་པར་སེམས་སོ། །

**མཐའ་མའི་ཕ་སྤྱོད་དང་མཉམ་དུ་མཇུག་བསྟུ་བ།**

སྤར་གྱི་དུས་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་དེས་ད་ལྟའི་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་གོ་མི་ཆོད་པ་འདིར་བཅོད་ཀྱི་སྤྱིའི་ཡང་སྤྱོད་དང་། བྱེ་བྲག་བོད་བད་སྤྱོད་རིགས་པའི་མ་ལག་གནའ་བོའི་བགྱིས་སོང་གི་ཉམས་སྤང་ལས་འཕགས་ཏེ། ད་ལྟའི་གཞིན་གཤིའི་ཡང་ཆོ་རྒྱལ་སྤྱོད་དགོས་པ་དམིགས་འཛིན་གྱིས་བསྟན་པའི་སྒྲོག་དབང་ཡིན། རེ་སྒོན་དེའི་ཆེད་དུ་སྤྱོད་ཀྱིས་དོར་བཅུད་ལེན་དང་། ཆད་པ་ཁ་སྤྱོད་གིས་མིག་མཐུན་ན་ལྟགས་པའི་འཆོ་བའི་མཐུན་ཁྱེན་བསྐྱར་ཀུ་སྟགས་ད་ལྟའི་བད་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་འོས་འགན་དུ་བབ་ཡོད་པ་བཙས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ། ཚུར་སྤང་གི་འདུ་ཤེས་ཅམ་གྱི་འཆར་ཡན་ཆོར་བ་དེ་གཤེར་སྤྱངས་ཀྱི་ངོས་ནས་བསྐྱགས་པར་སྤྱད་བྱངས་ཞན་པ་ཆོས་ཉིད་ལགས་ན། རེ་བརྒྱུང་ས་ནས་བཞག་སྟེ་འགལ་འཛོལ་ལ་གྱུ་ཡངས་ཡོང་བ་ཞུ་ཞུ། །

ལྷ་མོ་འདྲན་ཅི་ཡིག་མ་།





དངོས་གནས། འཆོ་བ་དང་སྒོ་བ་སྒྲིབ་གི་གོ་རིམ་ཁྲིད་ཁྲིད་རང་དཀའ་སྤྱད་གི་ཁོར་ཡུག་ངན་པར་འཕྲད་སྲིད་ལ། གནད་  
དོན་གང་མང་དང་ཡང་འཕྲད་སྲིད། དུས་གཅིག་ལ་ཁྲིད་རང་ཏ་ཅང་ཡི་མུག་ངེས་པས། དེ་དུས་ཁྲིད་རང་གིས་ཐབས་ཤེས་གང་  
འདུག་གི་ཁྲིད་སྲིད་དམ། ཁྲིད་རང་གིས་ལ་སེར་ལྟར་རྩལ་ཤུགས་ཉམས་པར་བྱའོ། ཡང་ན་སྒོ་ང་ལྟར་ལྟར་ལས་སྤྱ་བར་འགྱུར།  
ཁྲིད་ཀྱིས་ལྟར་ལས་བཟང་བོར་བསྐྱར་ཡང་སྲིད་དེ། འཆོག་ཇ་ལྟར་ཁྲིད་རང་གཅོས་པར་བྱེད་པའི་ཁོར་ཡུག་དེར་ནད་དེ་འགྱུར་  
ལྟོག་བཏང་སྟེ། ཡོད་ཆད་ལ་ལྟར་ལས་མཆར་སྤྱད་དང་ལྟར་པར་བསྐྱར་སྲིད། གལ་ཏེ་ཁྲིད་ཀྱིས་འཆོག་ཇ་ལྟར་ཁྲིད་ངན་དང་  
ངལ་ངལ་ལ་གདོང་གཏད་བྱུབ་ན། ཁྲིད་རང་ཏན་ཏན་ལེགས་འགྲུབ་འབྱུང་བྱུབ།

## ལྟུང་མཁན་གྱི་རེ་བ་དང་

## དྲི་བ་སྒྲགས་མ།

སྒྲོག་པ་པོ་ལགས།

གོང་གི་ཚུལ་ཐུང་འདི་ལས་ཁྲིད་ལ་སྒོ་བ་སྒྲིབ་ཅུང་ཟད་ཅིག་བྱུང་ཡོད་ནའང་བདག་གི་དམིགས་ཡུལ་འགྲུབ་སྲིང་  
པ་ཡིན་ལགས།

ང་ཆོ་མེ་སྒྲེར་ཡིན་ནའང་འདྲ། ཆོགས་པ་ཡིན་ནའང་འདྲ། འཆོ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲིད་དཀའ་ངལ་ལ་འཕྲད་  
པ་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་མེད་པའི་གཏན་ཆོག་གི་སྒྲིབ་འགྲོས་ཤིག་ཡིན་པས། དཀའ་ངལ་དང་གནད་དོན་ལ་གདོང་གཏད་དགོས་དུས།  
དཔའ་ཞུམ་ཁིང་བག་འཁྲུམས་མི་རིགས་པར་ཏུ་ར་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཐབས་ཤེས་སྤྱད་ཀྱི་ཕྱི་ལྟར་དཀའ་ངལ་གདོང་ལེན་  
དང་གནད་དོན་ལ་ཉོག་ཞིབ་བྱེད་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཕ་བཡིན་ལ། བདེ་སྲིད་ཀྱི་འབྱུང་ཅུང་ཡིན།

དེར་མ་ཟད། དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་བྱས་པའི་ཉམས་སྦྱང་མ་ལུས་སྒྲིགས་བསྐྱོམས་བྱས་ཏེ་རྗེས་སྒྲིགས་ཀྱི་  
བྱ་བར་འདུག་བདེ་བའི་རྒྱ་བསྐྱར་པ་ལས་དཀའ་ངལ་དང་ནོར་འཁྲུལ་གཅིག་བསྐྱར་སྒྲོས་དང་ཡང་སྒྲོས་བྱེད་པ་ནི་ཆེས་མི་  
འོས་ཤིང་ཆབས་ཆེན་གྱི་བྱ་བ་ཞིག་སྟེ། དེ་ནི་གོ་ཉོགས་དང་ཉོགས་སད་མེད་ལ་ནོངས་འགྲོད་དང་བཤགས་པ་ཡི་ནས་མེད་  
པའི་མི་བྱ་ཐབས་དུགས་དག་གི་བྱ་བྱེད་ལས་མ་འདས།

དེ་ཡང་ཨ་ཁང་ཆང་གི་གཏམ་དཔེ་ཞིག་ཏུ་ “འོབས་སུ་ཐེངས་གཅིག་རྩུང་ན། ཤེས་རབ་ཐེངས་གཅིག་འཕེལ།”  
ཞེས་པའི་ལེགས་བཤད་མདུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། ང་ཆོ་ནི་ “འོབས་སུ་ཐེངས་བརྒྱ་རྩུང་ཡང་། ཤེས་རབ་ཐེངས་  
གཅིག་མ་འཕེལ།” ཅུག་ཞུས་ཀྱིས་ཅི་ཟེར་རམ། །



མི་ཚང་དེའི་བྱད་མེད་ནམས་ནི་གཅིག་ལས་གཅིག་ཞེ་སྒང་ཆེ་བ་མ་ཟད་བྱད་མེད་ཀྱི་ཤེས་ཡིན་ལམ་ལུགས་དེ་ལ་མཐའ་གཅིག་དུ་ངོ་ཚོལ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པས། མིས་སློབ་སྦྱང་བྱེད་ལ་དོ་སྣང་ཅུང་སྤྱད་པ་མཐོང་དུས་མི་ལ་བྱད་མེད་དེ་དག་གིས་སྒང་མིག་གིས་འཁང་སེམས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ། བཅུ་དྲུག་ལང་ཆོ་དར་ལ་བབ་པའི་སྤྱོད་མེད་མ་ནི་བྱིས་ཚང་དེའི་མངོས་ཀྱི་ཉན་ལྟར་ཆགས་ཡོད་པས། བྱད་མེད་དེ་དག་གི་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་པར་དཀའ་བའི་ན་བྱ་ཞིག་སྤྱིན་གྱིན་ཡོད། བྱད་མེད་དེ་དག་གིས་སྤྱོད་པ་བས་ཀྱི་ལྟ་བུ་སྤྱོད་པ་དང་ལམ་ལུགས་ངན་པ་དེ་རང་ལ་གོ་མ་པ་འཛོག་གིན་ཡོད།

### ༡ ལྷ་རྩེ་མ་པོས་ཉིན་མོའི་ལས་ཀ་ནམས་གྲུབ་རྗེས་མཆན་མོར་སློབ་སྦྱང་བྱེད་ཀྱི་འགོ་འདུགས་ཀྱི་ཡོད།

མོས་ར་ན་ཌ་(Ranads)མ་ར་ཐུ་(Marathe)ཞེས་པའི་སློབ་ཆན་དེའི་ཡིག་ངོ་ཤེས་པ་ཙམ་ལས་སློབ་སྦྱང་ས་ནམས་ལག་པོ་ཤེས་ཀྱི་མེད། ལྷག་པར་དུ་མ་ར་ཐུ་(Marathe)བྱིས་ས་ལྟར་འབྲི་སྒངས་དང་སྟན་ཆ་ལྟར་པའི་སློབ་སྦྱང་ས་ལྟར་ཤེས་ཀྱི་མེད་པས། མོས་དེ་དག་བྱང་ཆུབ་པ་བྱ་རྒྱུའི་འདུན་པ་དག་པོ་སྤྱེས། མོས་ཁྱོ་གའི་མདུན་དུ་སྟན་པ་ལྟོག་སྒངས་སྦྱང་སྒྲུབ་ས་མོས་སྟན་པ་ལྟ་དཔེ་བུའི་ངང་ནས་སྦྱོར་ནའང་མོའི་ཁྱོ་གའི་འདོད་པ་མ་ཁེངས་པ་དང་གལ་ཏེ་མོས་སྤྱོད་ཤུགས་ཆེན་པོའི་ངང་ནས་བསྐྱེད་ཆེ་ཞེ་སྒང་ཆོགས་མིས་མོ་ལ་ཁྱོ་བའི་ཉམས་ལ་འཛོགས་བཞིན་ཡོད་པའི་སྤྱིན་གྱིས་མོ་དངོས་གནས་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་དུ་འགྱུར་གྱི་ཡོད། ཞེ་སྒང་ཆོགས་མི་ནམས་ཀྱིས་དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་དུ་བྱིས་ཐབ་གཉིས་ལ་སོ་ཉུལ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། ཁོང་གཉིས་དུས་ཀྱི་ཀུན་དུ་དགོང་ཕྱི་ལོ་སྤྱོད་པའི་རྗེས་ཁང་སྤྱོད་བྱེད་དགོས། སྟན་ཆོག་སྦྱོར་སྒངས་ནམས་ལ་ཞིགས་པ་བྱེད་མེད་ནམས་ཀྱིས་ལྟ་སྒྲིབ་བྱས་ནས་འཕྲུ་དམོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས། རང་ཉིད་ཀྱི་སྦྱོར་ཚུལ་ནོར་བུ་ཞིགས་ནས་ཞེ་སྒང་དག་པོ་སྤྱེས་པས་མིག་ཀྱི་འཕྲོར་བ་ཡང་གྲངས་མེད་ཡིན། མཆན་མོར་རེ་དེ་དག་གིས་མོ་ལ་མི་དགའ་བའི་མིག་མདའ་དམར་པོ་འཕེན་པ་དང་། ཡང་མཆན་མོར་རེ་དེ་དག་གིས་མོ་ལ་བཅུ་བཆེན་པོ་ཡོད་ཁུལ་བྱས་ནས་བཙོས་མའི་འདུམ་མདངས་སྟོན་གྱི་ཡོད། དེ་ནི་མོ་དེ་དག་གི་མགོ་སྦྱོར་གྱི་བུ་བའི་འོག་དུ་ཚུད་པའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན། ཡང་སྤྱོད་པ་རེ་མོའི་ཁྱོ་གའི་ཡང་མོས་བྱ་སྦྱང་སྤྱོད་སྤེལ་སྒངས་ལ་ཉོབ་སྒང་དང་སུན་སྒང་སྤྱེས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ང་ཆོ་ལ་བཤད་པ་ཉུང་ཉུང་མིན་ཞེས་དགྲ་གའདོད་ཀྱི་གདམ་མང་པོ་བརྟེན་གྱི་ཡོད། མོས་ཆོགས་པ་དེའི་ལྟ་བུ་དང་དམིགས་ལུལ་གང་ཡིན་པ་ལེགས་པོར་ཉོགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་དག་གི་དམིགས་ལུལ་གཅི་བོ་ནི་མོའི་སློབ་སྦྱང་བྱེད་རྒྱུའི་སེམས་ཤུགས་ཉམས་པར་བྱས་ནས་མོའི་འོད་དཀར་པའི་མདུན་ལམ་འགོག་ཐབས་བྱེད་པ་དེ་རེད། མོ་ནི་བྱད་མེད་གཞན་དག་དང་མི་འདྲ་བའི་བསམ་ཤེས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པས་ཞེ་སྒང་ཆོགས་མིས་མོ་ལ་གཞན་པའི་བྱ་སྦྱང་ཅི་འདྲ་སྤེལ་ན་ཡང་མོས་འཁོར་ལན་སློབ་པའི་བསམ་པ་སྤྱེས་པ་ནི་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་ལྟར་རོ།

### ༡ རང་ཉིད་ཀྱི་ཁྱོ་གའི་འགྲམ་ནས་དབྱིན་ཡིག་སྦྱང་འགོ་བཙུགས་པ་དང་དེའི་རིང་མོ་ལ་དཀའ་ངལ་འཕར་མ་ཞིག་འཕྲད་པ།

མནའ་མ་ནི་བྱིས་ཀྱི་གཡོག་མོ་དང་གཉིས་སུ་མེད་པའི་དུས་སྐབས་འདི་ལ་མོས་ལས་དོན་འདྲ་མིན་སྤྱོད་ཆོགས་ལ་ལག་པ་འཆང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པས་རང་ཉིད་ལ་བསྐྱར་བའི་རང་སྦྱོང་ནམས་དུས་ཐོག་དུ་འབྲི་བྱུང་གྱི་མེད། ང་ལ་སློབ་སྦྱང་བྱེད་རྒྱུའི་དུས་ཆོད་འཕར་མ་ཞིག་ངས་པར་དགོས་ཞེས་རང་ཉིད་ལ་འཁང་ར་བྱས་ཀྱང་ཆུ་མཆོའི་ནང་ལ་ཤོ་གཡུགས་པ་དང་ཨ་ན་མ་ན་རེད།

སྤྱིར་མཆན་མོར་འོད་མདངས་ལྡན་པའི་འོག་ཁང་ནང་དུ་སློབ་སྦྱང་བྱེད་འདོད་ཡོད་ཀྱང་དེ་ལ་སྒྲིན་བརྩོད་བྱེད་མཁན་དང་འཁར་ར་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཁང་སྡོད་པས་སློབ་སྦྱང་བྱེད་པའི་གནས་མའི་ན་པ་རྟོགས་ནས། མོས་དུས་རྒྱུ་དུ་བསིལ་ཟེར་ཅན་གྱི་འཇུག་མདངས་ལ་སྐྱབས་བཅོལ་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་བྱ་རྒྱུས་ཆར་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རང་གཤིས་ངན་པའི་བྱད་མེད་དེ་དག་གིས་མོ་ལ་སློབ་སྦྱང་དང་དེང་རབས་ཀྱི་ལྟ་བུ་མཆན་མས་འཛིན་བྱེད་དགོས་པའི་སྒྲིན་བརྩོད་གཏོང་བ་མ་ཟད། མོས་དཔྱིན་ཡིག་སྦྱང་བ་ཤེས་སྐབས་དེ་དག་གིས་བཟོད་སྒྲིམ་བྱེད་བྱ་བྱི་མི་འདུག་ཅེས་བརྩོད་དུས་མོའི་སྤྱིང་ཆུང་ལ་རལ་གྱིས་བསྐྱུན་པ་ལྟར་བཟོད་པར་དཀའ་བའི་ན་ཟུག་དྲག་པོ་སྤྱིས་ཀྱི་ཡོད། དེ་དག་གིས་མོ་ཁང་འོག་ལ་ཡོང་དགོས་པའི་བཀའ་ཤབ་དུས་ལུས་ཀྱི་བ་སྤྱི་ཡང་དབང་མེད་དུ་བྱེན་ལ་ཡངས་ངེས། སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་མོའི་བཟའ་ལྷས་དུས་དང་རྒྱུ་པ་ཀྱུ་ན་དུ་མོ་ལ་རྒྱབ་སྦྱོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་གཟའ་ཉི་མའི་ཉིན་མོར་འཁར་ར་བྱེད་མཁན་དབེན། ཁོང་གི་ཡུམ་ཆེན་ནི་ཤེས་ལྡན་ཞིག་ཡིན་པས་མོའི་དཀའ་ངལ་ཆང་མ་གསལ་བོར་རྟོགས་ཀྱི་ཡོད་པས་མོའི་བྱ་སྦྱོད་ལ་སྒྲིན་དུ་མཐོང་གི་མི་འདུག་ཅེས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་ལ་རྒྱུན་དུ་བརྩོད་ཀྱི་ཡོད། སྒྲིན་བརྩོད་བྱེད་མཁན་གཙོ་བོ་ནི་རང་གཤིས་ངན་པ་སྤྱས་ནས་གཞན་གྱི་སྒྲིན་མཆང་འབྲེན་མཁན་གྱི་ཞེ་སྤང་ཆོགས་མི་རྒྱུས་ཡིན། དེ་དག་གིས་མོའི་སློབ་སྦྱང་ཐོག་ལ་བར་ཆད་དང་གནོད་སྒྲིན་བཏང་བ་ནི་གངས་ཀྱིས་མི་ཡངས། སློ་མཐུན་པའི་ཁྱོ་ག་དེས་མོ་ལ་དུས་རྒྱུ་དུ་བསྐྱབ་བྱ་བ་བརྒྱབས་པས། མོར་འཕྲ་སློད་ཀྱི་དོག་ཁྲིས་ཅི་འདྲ་ཕྱི་ཡང་བཟོད་སྒྲིམ་བྱ་བ་པའི་སྤྱོད་པས་ཤུགས་སྤར་ལས་ལྟག་པར་འཕེལ།

༤ ཚུལ་པ་པོ་ལ་མཆན་གཙོ་དེ་ཅི་འདྲ་བཏང་ཡང་མོས་དཔྱིན་ཡིག་སྦྱང་བ་ལས་མཆན་མས་འཛིན་བྱས་མེད།

སྤྱི་དཔོ་(Brother-inlaw)གཉིས་ཀྱིས་མོའི་ཆེད་དུ་ཞེ་སྤང་ཆོགས་མི་རྒྱུས་ལ་སེམས་འགྲུལ་བྱེད་པས་པའི་གཏམ་མང་པོ་བཀད་ཡོད་པས་མོ་གིན་དུ་དགའ་པོ་བྱུང་། མོ་ལ་རྒྱབ་འགལ་བྱེད་མཁན་ཡང་མང་པོ་ཡོད་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་ཡང་མི་ཉུང་བ་ཡོད། དེ་དག་གི་སྤྱིང་རྩེ་དང་བཅེ་བས་མོ་ལ་དཔྱིན་ཡིག་སྦྱང་བྱ་བ་པའི་གདེངས་ཆོད་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱང་སྤྱིས་སུ་བཅུག་ཡོད། གལ་སྲིད་མོ་ལ་རྒྱབ་སྦྱོར་བྱེད་མཁན་སྤྱིས་མཆོག་དེ་རྒྱུས་མེད་ན་སྤྱི་སྦྱང་དང་བརྒྱས་བཅོས་དྲག་པོའི་འོག་དུ་མོས་སྤྱི་དུས་ནས་སློབ་སྦྱང་བྱ་རྒྱུའི་འདུན་པ་བོར་ཞིང་སེམས་ཤུགས་ཆག་ངེས། ལྟག་པར་དུ་སྤྱིང་སྤྱོད་པས་ལྡན་པའི་སྤྱིས་པ་རྒྱུས་བྱིས་ཆང་འདིའི་ནང་མེད་ན། ཞེ་བདེ་དང་སྤྱོ་སྤྱིད་ལྡན་པའི་བྱིས་ཆང་འདི་སྤྱིན་ནག་སྤྱི་པོས་བསྐྱབས་ནས་དོ་ཆ་བའམ་ཁ་སྤྱིངས་དགོས་པའི་གནས་སྤངས་སྤྱི་བོ་ཞིག་ལ་ལྟུང་ཡོད་པར་བློ་ཆོམ་མེད། སྤོ་ལ་དྲག་པོའི་སེམས་པ་འགྲུག་པའི་སྤྱིར་མོས་ཐབས་ཤེས་སྤྱོ་ཆོགས་བཏོན་ནས་སྤྱིས་གར་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་འབྲལ་སྤྱིང་། མོའི་སྤྱིང་ཆུང་ལ་སོས་ཐབས་མེད་པའི་མ་ཁ་ཞིག་བཟོས་ཡོད་ལ་དེ་དག་མོས་བརྩོད་མི་སྲིད་པ་མ་ཟད་ཉིན་ཞིག་མོ་ལ་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་གདེངས་ཆོད་ཡོད་པ་ནི་མོའི་རང་གཤིས་ནས་མངོན། སྤྱིར་མོའི་ཁྱོ་ག་ནི་ཞེ་བདེ་དང་བག་ཡངས་ངང་གནས་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད་ཀྱང་སྐབས་རེ་རེ་མོ་ལ་བརྒྱས་བཅོས་དྲག་པོ་བཏང་བ་དང་ནང་མི་ཕན་ཚུན་ལ་བམི་མཐུན་པ་བྱུང་ཆོ་ཁ་ཅོད་ཀྱང་ཤོར་གྱི་ཡོད། སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་“འགྲོས་ཆེན་རྟ་པོའི་འགྲོ་ལམ་དེ། སྤྱི་ག་ཆགས་གྲོག་མས་འགྲོག་མི་བྱུང།” ཅས་པའི་དཔེ་ལྟར་མུན་ནག་སྤྱི་པོའི་ཁྱོད་ནས་སྤར་མེད་འོད་མདངས་སྤྱོ་མི་ཞིག་གིས་ཁོང་།



གཉིས་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་བཤེད་ལམ་ཐོག་ལ་བཀྲག་མདངས་ལྡན་ལ་ཀླུ་ཁ་འཐོབ་ངེས་པ་ཞིག་ཡིན་པས། ཁོང་ཕུན་(Pune)ལས་  
ཁྲིངས་ནས་ན་སིག་(Nasik)ཞེས་པའི་ས་གནས་སྤྲོས་ཁང་ལ་གནས་སྡོད་དགོས་པའི་སྤྱད་བྲངས་སྟན་པ་ཞིག་འབྱོར།

#### ༥ ན་སིག་(Nasik) ཅེས་པའི་ས་གནས་སུ་སྤར་རྩིས་ཀྱི་འཆོ་བ།

ཁོང་ན་སིག་(Nasik)ཞེས་པའི་ས་གནས་སུ་གནས་སྡོད་དགོས་པའི་བཀའ་ཕུན་(Pune)སྤྲོས་ཁང་ནས་འབྱོར་དུས་  
འབྲུག་སྤྱོད་ཐོས་པའི་མ་བུ་ལྟར་དགའ་ཆོར་དྲག་པོ་སྤྱོད་ནས་ཞལ་ཡང་བཅུ་མ་ཐུབ། ཁོང་གཉིས་ལ་སྤར་མེད་ཀྱི་བདེ་སྤྱོད་དང་  
ངལ་གསོ་བའི་གོ་སྐབས་ཞིག་ཐོབ་པ་རེད། ན་སིག་(Nasik)ལ་སྤོ་སྐབས་ནང་མིའི་བྱད་མེད་གཅིག་ཀྱང་མཉམ་དུ་འབྲིད་རྒྱ་  
མེད་པ་ཐག་བཅད། མིའི་སྤྱོད་པོ་ནི་བསམ་གཤམ་ལྡན་པའི་མི་བཟང་ཞིག་ཡིན་པ་དང་མོར་དགའ་ངལ་འབྲད་དུས་རྒྱལ་རམ་དང་  
རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པས་ན་སིག་(Nasik)ལ་མཉམ་དུ་སྤོ་རྒྱ་ཐག་བཅད་པ་རེད།

#### ༦ མཐར་ཐུག་གི་འཆོ་བ་དང་ཡིད་ཆེས།

སྤྱི་རྒྱུ་ན་སིག་(Nasik)ཞེས་པའི་གྲོང་རྒྱུ་དེ་ཕུན་(Pune)ལས་མཐུན་རྒྱུ་ཞན་པ་དང་རྒྱ་རྒྱུ་མང་སའི་ས་གནས་ཞིག་  
ཡིན། ལྷག་པར་དུ་སྤོ་སྤྱོད་ལྡན་པའི་རང་བྱིམ་བསྐྱར་ནས་ཆ་རྒྱས་མེད་པའི་ཡུལ་ལུང་གསར་པ་ཞིག་ལ་གནས་སྡོད་དགོས་དུས་  
ཡིད་སྤྱོད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། མིའི་བྱོ་གསལ་ནི་དེ་ལས་ཐོག་སྤོ་བདེ་སྤྱོད་དང་སྤོ་སྤྱོད་ལྡན་པའི་རྒྱུ་ལྟར་སྤོ་ཞི་ཡོད། རྒྱ་  
མཆན་ནི་གོང་དུ་བཅོད་པ་ལྟར་རྒྱལ་སྤྱོད་ལྡན་པའི་སྤོ་སྤྱོད་ལྡན་སྤོ་ཡོང་རྒྱ་མེད་པ་དང་། ཁོང་གི་སྤོ་ལྡན་པའི་རྒྱུ་མ་ལ་  
ཡང་སྤོ་གསར་མེད་པའི་ཐོག་ནས་དབྱེན་ཡིག་བསྐྱབ་ཆོག་པའི་གོ་སྐབས་གསར་པ་ཞིག་ཐོབ་པའི་རྒྱུ་ཡིན་རྒྱུ་རེད། ཁོང་གཉིས་  
ན་སིག་(Nasik)ལ་སྤོ་སྤོ་རྩིས་ཀྱི་འཆོ་བ་ནི་ཁོང་དང་བདེ་སྤྱོད་བྱུང་བ་མ་ཟད། མོ་གཤམ་ཡོན་ལྡན་པའི་བྱད་མེད་མིག་དཔེ་  
རྒྱ་སའི་གཞུང་བཟང་ཞིག་ཀྱང་ཆགས་ཡོད། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་བ་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་དཀོན་མཆོག་གིས་དངོས་  
གྲུབ་གནང་བ་ལ་ཡིད་ཆེས་གཙང་མ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དོ། །

སྤྱི་རྒྱུ་གཞི།      my study Began      རྩེ་མ་པོ།      Ramambai Ranada



## སྐབས་བདེ་བའི་ཤར་རྟོགས་རིག་པ་ཞིག

བུན་སྐབས་ཀྱིས་བསྐྱར།   རིག་གནས་ག

ཨ་ཤིང་ཁྲོན་(Washington)དུ་བཞུགས་པའི་གཙོ་འཛིན་ཆེན་མོས་ང་ཚོའི་ས་ཆ་ཉི་འདུན་ཡིད་པའི་བཀའ་མངགས་གནང་བུང་། ད་དུང་གཙོ་འཛིན་ཆེན་མོས་ང་ཚོ་ལ་མངའ་བའི་འབྲེལ་བ་དང་སྤྱོད་སྤང་མཚན་པའི་གསུང་འཕྲིན་ཀྱང་བསྐྱར་བུང་། འདི་ནི་ཁོ་རང་གི་སྐད་ཆ་བཤད་སྟངས་ཤིག་ལས་ཁོ་རང་ལ་མཚན་ནང་ཆོས་ཁོང་ལ་བཅངས་པའི་མངའ་བའི་འབྲེལ་ལམ་དེར་དོན་སྒྲིལ་བ་དག་གི་ཡིད་དུ། འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་དེ་ཁོང་གིས་དམིགས་བསལ་གནང་བར་ངོས་འཛིན་བྱ་ཆོག ལྷ་མཚན་ནི་གལ་ཏེ་ང་ཚོས་དེ་ལྟར་ཆ་འཛིན་མ་བྱས་ཆེ་མི་རིགས་དཀར་པོས་མེ་མདའ་ཐོག་སྤོང་སྟེ་ང་ཚོར་བདག་པའི་ས་ཆ་བཅན་འཕྲིག་བྱས་འགྲོ་བ་དག་གི་ཡིད་དུ། ཀུས་པ་གཙོ་འཛིན་མེ་ཐལ་(Seathl)ཀྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ཨ་ཤིང་ཁྲོན་གཙོ་འཛིན་ཆེན་མོས་ཕུ་ཅག་གི་མི་རིགས་དཀར་པོའི་སྤྱན་རླུང་ཆོན་པ་ཞིན་དུ་སྤྱོད་པའི་འཁོར་རིམ་ལ་ཡིད་བཞུགས་ཅང་མ་བྱ་ཆོག་པར་ངས། བདག་གི་བརྗོད་ཆོག་ནམས་སྐར་ཆོགས་བཞིན་གཏན་དུ་བྱ་བ་པ་མེད།

ཁྱེད་ཀྱིས་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་ས་གནི་འདིའི་དོད་སྤྱིད་ཅི་ལྟར་ཉོ། ཅི་ལྟར་བཅོང་། དེ་ནི་ང་ཚོའི་སྤྱུ་ལུ་ལྟ་མི་ཤིང་པ་ཞིག་རེད། རྒྱུ་ཁམས་ཀྱི་དྲངས་མ་དང་། རྒྱ་མོའི་དྲངས་གཙང་དེ་ང་ཚོ་ལ་བདག་པ་ཞིག་མིན་སྟབས། ཁྱེད་ཚོས་དེ་དག་ང་ཚོའི་ལག་ནས་ཅི་ལྟར་ཉོ་བ། ས་གནི་འདིའི་ཆ་གསལ་ཡོད་ཆད་ངོས་ཀྱི་མི་མང་ཚོ་ལ་མཚན་ན་གནས་མཚན་གཙུག་ཆེན་ཞིག་གི་ངོ་བོར་གྱུ་བ་ཡོད་དེ། འོད་མདངས་འཆར་ཞིང་ཁབ་ཀྱི་བཟོ་དབྱིབས་ལྡན་པའི་སྤྱོད་ཤིང་གི་ལོ་མ་ཡོད་ཆད་དང་། བྱེ་མའི་ཕུང་པོར་གྱུ་བ་པའི་གུམ་ཐང་ཡོད་ཆད། རྟགས་ཆ་ལ་སྤྱོད་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་པའི་ཡོད་ཀྱི། དར་དེར་དབྱངས་སྒྲ་སྒྲིག་པའི་འབྲུ་སྤྱོད་ཡོད་ཆད་ངོས་ཀྱི་མི་མང་ཚོའི་དུན་སྤང་དང་ལྷོང་སྤང་དུ་བཀྱར་ཞིང་དད་པའི་ལུ་ལ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

ང་ཚོས་མི་རིགས་དཀར་པོའི་རིགས་ཀྱིས་མི་རིགས་དམར་པོའི་ལུགས་སྒྲིལ་དག་དག་གི་ཡི་མེད་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། མི་རིགས་དཀར་པོ་ནི་རྒྱས་མེད་རྩྭ་གསལ་ཡོང་གི་འགྲོན་པོ་ཞིག་སྟེ། ཁོང་མཚན་མོར་ཡོང་ནས་ས་གནི་ལས་རང་ཉིད་ལ་མཁོ་བ་ཡོད་ཀྱི་ཁྱེད་འགྲོ་བས། ཁོང་ལ་མཚན་ན་གཅིག་ཅེས་གཉིས་མཐུད་ཀྱིས་ས་གནི་འདི་ཡི་ཆ་གསལ་ཀྱན་ལ་ནམ་པ་མེ་འདྲ་བའི་ངོས་འཛིན་གང་ཡང་ཡོད་པ་མ་རེད། ས་གནི་ནི་ཁོང་གི་དབྱེ་བའི་ལོ་མ་ལས་སྤྱན་རླུང་མིན། ཁོང་གིས་ས་ཆར་དབང་བསྐྱར་བྱས་ནས་དེའི་སྤང་ལ་གནས་སྤོང་བྱེད་པ་དང་། ཁོ་རང་གི་པ་མེས་ཀྱི་དུར་ཐང་དང་ཕུ་རབས་ཆ་རྒྱུད་ཆོའི་ཐོབ་སྐལ་བཟེད་དེ། བསམ་ཤེས་ཅི་ཡང་མེད་པར་པ་མེས་ཀྱི་དུར་ཐང་ལུ་དུ་བསྐྱར་ནས་བྱུང་འགྲོ་ལ། བསམ་ཤེས་ཅི་ཡང་མེད་པར་ཕུ་རབས་ཆ་རྒྱུད་ཆོའི་ལག་ནས་ས་གནི་བཅན་འཕྲིག་བྱས་ཏེ་བྱུང་འགྲོ། ཁོ་རང་གིས་འདྲོད་རུང་དེས་ཆོས་པ་མེད་པར་ས་གནི་དམ་ཟ་བྱས་ཏེ་ཕྱང་མ་ཐང་

འབའ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱར་ངེས། མི་རིགས་དཀར་པོ་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱོད་ཁྱེད་དག་གི་སྤང་བ་རྒྱན་དེས་ང་ཆོའི་མིག་ལ་ན་ཟུག་སྒྱིན་གྱི་འདུག་  
འོན་ཀྱང་གཅིག་བྱས་ན་མི་རིགས་དམར་པོའི་རིགས་འདི་ལྷ་མོ་ཡིན་པ་དང་རྒྱ་མཚན་ཏེ་གོ་ཡི་མེད་པས་ཡིན་སྟེ།

མི་རིགས་དཀར་པོའི་ཁྱོད་ཁྱེད་དག་གི་ནང་ཁྱེད་འཇགས་ཀྱི་ས་ཆ་ཞིག་མེད་དེ། དེ་རུ་ན་བར་སྤྱན་སྤང་སྟེ་བའི་  
སྤྱ་གཟན་པོ་ཅམ་ལས། དཔྱད་ཀར་ལོ་འདབ་རྒྱུད་གིས་བསྐྱོད་པའི་དབྱངས་སྤྱན་དང་འབྲུ་སྤྱན་ཅེད་འཛོར་རོལ་པའི་ཡིད་འོང་  
གཤོག་སྒྲུ་ཐོས་རྒྱ་མེད། འོན་ཀྱང་གཅིག་བྱས་ན་དེ་ནི་ང་རང་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་རྒྱ་མཚན་ཏེ་གོ་ཡི་མེད་པས་ཡིན་སྟེ། གལ་  
དེ་མི་ཞིག་གིས་མཚན་མོར་རྫིང་བུ་ཞིག་གི་མཐའ་འཁོར་ནས་སྤུལ་པའི་ཆོག་སྤྱི་ཙུང་སྤྱི་ཙུང་པའི་ཡིད་འོང་སྤྱད་གངས་དེ་  
གོ་ཐབས་མེད་ཆོ་དེ་ལྟ་བུའི་མི་ཆོ་དེ་ཅི་འདུ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཨིན་ཏེ་ཨིན་(Indians)ཆོས་རྫིང་བུ་བཞིན་ཆུ་གཏེར་བསྐྱན་པའི་  
བསེལ་རྒྱུད་གི་སྤྱན་འཛེབས་སྤྱད་བྱངས་འདོད་ལ། ཉིན་མོར་འབབ་པའི་གྲུ་ཆར་གྱིས་ཐལ་རྩལ་གཙང་མར་དཀྲུགས་པའི་བསེལ་  
རྒྱུད་གི་དྲི་ཞིམ་དང་། རྩོ་རྩུང་སྤྱོན་གིང་གིས་མཛོས་པའི་ཡུལ་རྫོངས་ཡང་འདོད། མི་རིགས་དམར་པོ་ལ་མཚན་ན་རི་དྲགས་  
དང་ནགས་ཆལ། འགྲོ་བ་མི་སོགས་ཀྱིས་ཐུན་མོང་དུ་རྩལ་པའི་མཁའ་རྒྱུད་དེ་ཅ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་མོད། མི་རྒྱུད་དཀར་པོའི་རིགས་  
ནི་རང་ཉིད་ཀྱིས་རྩལ་པའི་རྒྱུད་ལ་དེ་ཅམ་གྱིས་སྤང་འཛོག་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་ནི་མི་ཞིག་གི་སྤྱི་དུས་ཡུན་རིང་པོར་འགོར་  
བ་བཞིན་དྲི་འཛོན་གྱི་ཆོར་གེས་ཀྱན་ནས་ཉམས་ཡོད་པ་རེད།

གལ་སྟེངས་ཁྱེད་ཀྱིས་བསྐྱལ་པའི་དམིགས་བསལ་དེ་ལ་ངོས་ལེན་བྱ་དགོས་ཆོང་ལ་ཆ་ཤིན་གཅིག་ཡོད། དེ་ནི་མི་  
རྒྱུད་དཀར་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་ས་ཆ་འདིར་ཡོད་པའི་རི་དྲགས་ཆང་མར་རང་གི་སྤྱན་མཆོད་ལྟ་བུའི་བརྩི་མཐོང་སྤྱོད་དགོས་  
པ་དེ་ཡིན། ང་ནི་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡིན་པས་ལམ་སྟོལ་འདི་འདུ་ཞིག་ལས་གཞན་གང་ཡང་ཏེ་གོ་ཡི་མེད། ངས་ཨ་མེ་རི་ཁོའི་བྱང་ཕྱོགས་  
ཙུ་ཐང་དུ་མི་རྒྱུད་དཀར་པོ་ཆོས་མེ་འཁོར་ནང་འགྲུལ་བཞུད་སྐབས་མེ་མདའ་བརྒྱབས་ཏེ་བསད་པའི་མ་དེ་སྤོང་ཕྱག་མང་པོའི་རོ་  
རུལ་པ་མཐོང་མོང་། ང་ནི་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡིན་པས་དུ་རྒྱུད་པའི་ཕྱགས་ཀྱི་དྲ་མཚན་(མེ་འཁོར།)འདི་ཕུ་ཅག་གི་འཛོ་རྟེན་  
ཁོ་ནའི་ཆེད་གསོད་པའི་མ་དེ་དེ་དག་དང་བསྐྱར་ན་གལ་ཆེན་ཡིན་པའི་རང་བཞིན་དེ་ག་འདུ་ཞིག་གི་སྤྱོ་ནས་ཡིན་ཏེ་གོ་ཡི་མེད།  
སེམས་ཅན་རིགས་གཅིག་ཀྱང་མེད་ཆོ་མའི་རིགས་ཀྱི་འཛོ་གནས་དེ་ག་འདུ་ཞིག་ཡིན་ནམ། གལ་ཏེ་སེམས་ཅན་རིགས་ཡོད་  
དོ་ཅོག་མེད་པ་ཆགས་པ་ན། མའི་རིགས་ཀྱང་ཁོར་རྒྱུད་གི་གདུང་བས་གཟེར་ཏེ་འཛོ་ཐབས་བྲལ་བར་འགྱུར་ངེས། ཡོད་ཆད་  
གཅིག་ལ་གཅིག་རྟེན་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་པར་བརྟེན། སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་གནས་བབ་ལ་ཆག་འཛིག་ཅི་ཞིག་བྱུང་  
བ་དེ་བཞིན་མའི་རིགས་ལ་འབྱུང་བ་ལྟར། སའི་གོ་ལའི་གནས་བབ་ལ་ཆག་འཛིག་ཅི་ཞིག་འབྱུང་བ་དེ་བཞིན་སའི་གོ་ལའི་བྱ་  
རབས་ཆ་རྒྱུད་རྣམས་ལ་ཡང་དེ་ལྟར་འབྱུང་ངེས།

ང་ཆོ་མི་རིགས་དམར་པོའི་བྱ་རབས་ཆ་རྒྱུད་རྣམས་ཀྱིས་ཁོ་ཆོའི་ཕ་མེས་རྣམས་ལས་སྤྱི་པོའི་སྤྱོ་ནས་ཕམ་པ་མཐོང་ངེས་  
ལ། མི་རིགས་དམར་པོའི་དཔའ་ཤོད་ཆོ་ལ་ང་ཆོ་གནོང་འགྲོད་སྟེ་ངེས། ཕམ་ཁ་དེའི་རྩེས་སུ་བྱ་རབས་ཆ་རྒྱུད་ཆོ་མི་རིགས་  
དཀར་པོ་ཆོ་དང་གཉིས་སུ་མེད་པར་འགྱུར་ངེས། ང་ཆོའི་མི་ཆོ་ལྷག་མ་འདོའི་ནང་ཤུགས་ཀྱི་ཆེན་པོ་མི་ཐེབས་ཀྱང་། དུས་  
ཆོད་གང་མཚམས་ཀྱི་རྩེས་སུ་སྐབས་གིག་རིང་གོ་ལ་འདོའི་སྤང་འཛོ་སྤྱོད་བྱས་ཐོང་ཁོང་ཆོ་སྤྱོད་པའི་ནགས་ཆལ་  
ཁག་ཏུ་འབྱུངས་ཐོང་བའི་རྒྱུ་ཆེན་གྱི་རུས་སྤེ་ཞིག་གི་བྱ་རབས་ཆ་རྒྱུད་རྣམས་མིང་གི་ལྷག་མར་གྱུར་ཏེ། སྐབས་གིག་རིང་





པ་བདེན་བྱུང་གིས་ང་ཚོའི་དམིགས་ཡུལ་སྐྱབ་པར་འབད་བཅོན་བྱས་པ་ཡིན། ངས་སྐྱེ་ཆབ་ཐེངས་གསུམ་པ་བོད་དུ་སྡོད་ཆིད་བྱ་  
བྱེད་རང་གི་འོས་འགན་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད།

ཐེངས་འདིའི་སྐྱེ་ཆབ་ཆོགས་པའི་མིང་ལ་ཤེས་ཡོན་མི་སྡེའི་སྐྱེ་ཆབ་ཆོགས་པ་ཞེས་བཏགས་གིང་ང་ཚོའི་དམིགས་ཡུལ་  
ནི་བོད་ནང་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་སྡངས་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་རྟོགས་ཞིབ་བྱ་བྱེད། ཐེངས་འདིའི་སྐྱེ་ཆབ་ཆོགས་པ་ནི་དགེ་ཆེན་  
གསུམ་དང་བྱ་གར་ནང་ཡོད་པའི་བོད་སློབ་ཀྱི་འགན་འཛིན་གསུམ། པར་པ་གཅིག་ ང་རང་བཅས་མི་བརྒྱད་ལས་གྲུབ་པའི་ཆོགས་  
པ་ཞིག་རེད།

ང་ཚོ་རྩ་རམས་ལ་ནས་མ་ཐོན་གོང་བཅན་བྱོལ་ནང་ཡོད་པའི་བོད་གཞུང་གིས་ང་ཚོར་གྲོང་བརྒྱལ་དང་གྲོང་གསེབ་གང་  
དུ་བཞུ་སྐྱོར་དུ་འགྲོ་དགོས་པའི་ཐོ་གཞུང་ཞིབ་པ་ཕྲ་ཞིག་གནང་བྱུང་། ང་ཚོའི་དམིགས་ཡུལ་གཞན་ཞིག་ནི་སྐྱེ་ཆབ་ཐེངས་དང་པོ་  
དང་གཉིས་པ་བསྐྱོད་མ་བྱུང་པའི་ས་ཁུལ་ཁག་ལ་བཏག་ཞིབ་དུ་འགྲོ་བྱེད་རེད། ང་ཚོས་ཤེས་ཡོན་སྤྱིད་རྩལ་གྱི་སྐྱོར་བཏག་ཞིབ་  
བྱ་བྱེད་ཞོར་ལ་མི་མང་ཡོངས་ཀྱི་བདེ་སྤྱི་གལ་བཏག་ཞིབ་བྱ་བྱེད་གོ་སྐབས་ཡོད་སར་བཅན་བྱོལ་གཞུང་གིས་ལས་འགུལ་ཇི་  
ལྟར་སྤེལ་བཞིན་པའི་སྐྱོར་ངོ་སྤྱོད་བྱ་བྱེད།

ང་ཚོ་ཐོག་མར་བྱ་ཅག་ལ་ཕྱིན་པ་ཡིན། དེ་གར་མི་མང་རྣམས་ཁྱེད་ཀྱི་བཏང་བེན་པ་ལྟ་བུའི་ཡིད་སྤྱོད་པའི་གནས་  
ཚུལ་མཐོང་བས་ང་རང་ཉང་སང་བྱུང་། ལྷག་པར་དུ་མི་སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་དགོད་འཇུག་ཅུ་མ་ཡང་བྱེད་ཀྱིན་མི་འདུག་ལ་པེ་ཅིང་  
དུ་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ནི་ཆོར་ཤེས་མེད་པའི་འཕྲུལ་ཆས་ལྟ་བུ་རེད་འདུག ངས་ཁོང་ཚོའི་ངོ་གདོང་ནས་ཡིད་སྤྱོད་ཞིང་འཛིགས་  
དངངས་ཆེ་བའི་རྣམ་པ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག དེ་བཞིན་སྤྱི་ཆོགས་དེའི་ནང་དུང་ཡང་གཅིག་གྱུར་གྱི་རྣམ་པ་ལྟ་བུ་མཐོང་བྱེད་  
ཡོད་པ་ནི་ཉེ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་རེད། བྱ་ཅག་གཞུང་ནས་པོ་མོ་ཆེན་གཞིན་སུ་ཞིག་ལའང་རང་གི་མོས་པ་དང་མཐུན་པའི་གྲོན་  
གོས་གྲོན་བྱེད་རང་དབང་ལ་གཅིགས་འཛིན་མེད་པ་རེད། གཞུང་གི་དཔོན་རིགས་མཐོ་གསལ་ཆོས་རྒྱུ་ཆ་ལེགས་ཤོས་ཀྱི་གོས་  
གྲོན་པ་མ་གཏོགས་གཞན་དག་རྣམས་ཀྱིས་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་རས་ཆ་དུལ་མ་མདོག་ཇུང་ཁྱེད་པོ་གང་རུང་གི་སྤྱིག་ཆས་  
གྲོན་དགོས་ཀྱི་འདུག བྱ་ཅག་གིས་དེར་ངེས་པར་དུ་“འདྲ་མཉམ་”ཞེས་བཞེད་ངེས་རེད་དེ་ང་ལ་ནི་དགོད་འཛོར་ལ་ཡིད་སྤྱོད་  
བའི་སྤང་ཚུལ་ཞིག་ལས་མ་འདས། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འགོ་བྱེད་ཚོ་ནི་རྒྱལ་པོ་བཞིན་རྒྱས་སྤྱོད་པ་དང་འཛོལ་དང་འོག་གི་མི་མེར་དུལ་  
མ་རྣམས་ནི་ཉམ་ཆུང་གི་འཛོལ་བས་སྤྱོད་པར་རྟེན་བཞིན་འདུག

པེ་ཅིང་ནས་ང་ཚོས་བཅོན་ཁང་དུ་ཡུན་རིང་བཞུགས་པའི་པུ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་དང་ཕུན་ཆོགས་དབང་རྒྱལ་གཉིས་ལ་  
ཐུག་འཕྲད་བྱས་པ་ཡིན། ཕུན་ཆོགས་དབང་རྒྱལ་ནི་བྱ་ཅག་ལ་སྒོ་གཏད་བྱེད་མཁན་གྱི་བོད་མི་དམར་ཤོག་པ་ཐོག་མའི་གསལ་གྱིག་  
ཡིན་ནའང་དུས་ཡུན་བྱུང་དུ་ཞིག་ནང་ཁོང་བྱ་ཅག་གི་ཁ་གཏད་དུ་ཡངས་པ་རེད། སྤྱི་ལོ་༡༩༧༧ལོར་ཁོང་དང་ཁོང་གི་ནང་མི་  
རྣམས་བཅོན་འཇུག་བྱས་པ་མ་ཟད་ལོ་ངོ་གཉིས་ལས་མ་སོན་པའི་ཁོང་གི་བྱ་མོ་ཡང་དུས་མཉམ་དུ་བཅོན་འཇུག་དོ་དམ་བྱས་པ་  
རེད། དེ་བཞིན་དུ་བྱེད་བཅན་གཞན་གྱི་འོག་ཁོང་གི་སྐྱེ་ཆབ་ཆོན་ཁང་ནང་འདས་གྲོངས་སུ་སོང་བ་རེད། ངས་ཁོང་ལ་ཐུག་  
འཕྲད་བྱེད་དུས་ཁོང་བཅོན་གྲོལ་ཐོབ་ཏེ་ལོ་གཅིག་སོང་ཙམ་ཡིན་པས་སྐད་ཆ་བཤད་པ་སོགས་སྤྱིགས་གང་ཅིར་དཀའ་ངལ་ཆེན་  
པོ་འདུག་ལ་ཐ་ན་བོད་སྐད་བཤད་པ་ལ་ཡང་ཀ་ཀོར་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱིན་འདུག ལོ་ངོ་དེ་དག་ནང་ཁོང་ལ་སྐྱེ་བཞེད་ཀྱི་རང་དབང་

མེད་པར་དུས་ཚོད་ལ་ཆེ་བར་ཁེར་བྱ་བ་ཅིན་འདྲུག་དོན་མ་འོག་གནས་དགོས་ཀྱིས་བརྒྱུད་པ་ཅིན། བཅོམ་ཁང་ནང་བཞུགས་ཅིང་  
ཕྱི་ལོགས་ཀྱི་མི་སུ་ཞིག་ལ་འདུག་འཕྲད་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་སྐབས་མེད་པས་ཁོང་གི་གཅེན་པོ་ལོང་བཅུ་བཞིའི་རིང་ཁོ་རང་གི་ཉེ་འགྲམ་  
བཅོམ་ཁང་ནང་བཅོམ་འདྲུག་བྱས་ཡོད་པའང་མཐུན་ཏོགས་བྱུང་མི་འདུག།

བྱ་ནག་གཞུང་ནས་ང་ཚོར་དུས་བཀག་ཉུང་དུ་ལས་མེད་པའི་ལམ་ལོག་ཞིག་སྤྲད་པ་དང་དུས་ཚོད་ཐུང་ཐུང་ཞིག་ནང་  
ས་ཆ་དུ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་ལ་བཟོ་སྐྱོར་འགྲོ་དགོས་ཚུལ་བཏན་བྱུང་། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ང་ཚོའི་འཆར་གཞིར་ཡོད་པའི་ས་ཁུལ་ཁག་  
ལ་འགྲོ་ཐུབ་ཐབས་མི་འདུག། ཁོང་ཚོས་ད་དུང་སྐྱེ་ཆ་བཟང་པོ་ཟླ་བ་བཞིའི་ནང་ས་ཁུལ་གྱི་ལས་མང་བར་བཟོ་སྐྱོར་དུ་ཕེབས་  
ཡོད་ཚུལ་བཏན་བྱུང་། ངས་དེའི་ལན་འདེབས་ལ་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་བཟོ་སྐྱོར་གྱི་གྲོས་མཐུན་ཁག་ལ་བརྟེན་བཀྱོར་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་  
ཡང་བོད་ནང་དགོས་ངེས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཞིབ་ཏུ་ཤེས་པར་དུས་ཚོད་མང་ཙམ་སྤྲོད་དགོས་པའི་རེ་བ་བྱས་པ་ཡིན། དེར་ཁོང་  
ཚོས་ང་ཚོ་འགྲོ་དགོས་པའི་གལ་ཆེའི་ས་ཆ་ཁག་གི་མིང་ཐོ་འགོད་བྱ་དང་བརྟག་ཞིབ་བྱས་ཏེ་ཐག་གཅིད་བྱ་བྱ་བྱ་བྱ་སྤྱུ་ཡིན་ལུགས་བཤད་  
བྱུང་། དེའི་རྒྱུ་ཀྱི་ཚོགས་འདུའི་སྐབས་འགོ་བྱེད་ཞིག་གིས་ང་ཚོའི་རེ་འདོད་དེ་དུ་ཅང་མཐོ་དུགས་པ་དང་ས་ཆ་ཁག་ཅིག་ལ་  
ཆར་དུས་ཀྱི་སྐབས་འཁུལ་བས་འགྲོ་ཐབས་བདེ་མིན་གྱི་གནས་ཚུལ་ལ་ཁ་གཏུག་ཏེ་ང་ཚོ་འགོག་ཐབས་བྱས་བྱུང་། དེར་ང་ཚོས་  
ས་ཆ་དེའི་རིགས་ལ་ཉེ་གོ་དང་ཆང་ཐང་གང་རུང་ལ་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་འགྲོ་བྱ་ཡིན་ལུགས་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་  
བྱ་ནག་གིས་ང་ཚོའི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་སྐྱོར་ཁོ་ན་བཤད་པས་ང་ཚོའི་སྐྱེ་ཆ་བཟང་པོ་ནས་ཕྱིར་ལ་བྱས་པར་དོན་སྤྲོད་བྱུང་མ་སོང་། ཁོང་  
ཚོས་ང་ཚོ་སུ་ཞིག་ཡིན་པར་དྲན་སྐྱེལ་བྱེད་པ་དང་ང་ཚོ་ཞི་ཁོངའི་མགྲོན་པོ་ཞིག་ཡིན་པའི་ནན་བཏོན་བྱས་བྱུང་། ངས་གལ་ཏེ་  
ང་ཚོས་འགྲོ་སོང་གི་དུལ་བབ་ནམས་ཕྱིར་སློག་ན་ས་ཆ་གང་དུ་འང་རང་མོས་བཞིན་འགྲོ་ཆོག་པའི་སྐྱོར་བཤད་པ་ཡིན། དེར་  
ཡང་མོས་མཐུན་མ་བྱས་པར་སྐྱེ་ཆ་བཟང་མ་ཆོའི་ཆེབས་འཁོར་ནམས་ད་ལྟ་བུ་སྤྲོད་བྱེད་ཆོག་པའི་གཞུང་གི་ཆོག་མཆན་མེད་  
སྐྱོར་བཤད་པ་དང་བྱ་མཆན་དེ་ལ་ཁག་འདོགས་བྱས་ཏེ་ང་ཚོར་བྱ་ནག་དམར་ཤོག་ཚོགས་པའི་འདོད་པ་དང་མཐུན་པའི་ལམ་ལོག་  
ཅིག་གི་སྤྱི་བྱས་པ་རེད། དེར་བརྟེན་མཐའ་མ་དེར་ཁོང་ཚོས་བཤད་པ་ལྟར་མི་ཉན་ཀ་མེད་བྱུང་། དེ་ཡང་ད་དུང་ཐག་གཅིད་  
གཅིང་མ་ཞིག་མ་རེད། གང་ཡིན་ནེ་ན་མཐའ་མའི་ཐག་གཅིད་ནི་བཟོ་སྐྱོར་འགྲོ་སའི་ས་ཁུལ་སོ་སོའི་འགན་འཛིན་གྱིས་བྱ་དགོས་  
པས་དེ་རྒྱུ་ལོང་མིན་ཐེ་ཆོས་ཀྱི་གཞི་རེད། ས་གནས་འགོ་བྱེད་དེ་ཆོས་ཀྱི་འཕེལ་བའི་ནས་སྤྲད་པའི་ལམ་ལོག་ནང་ས་ཆ་ག་  
གེ་མོ་ཞིག་ལ་འགྲོ་བསྐྱོད་བྱེད་པའི་བཀའ་མི་འདུག་ཟེར་ནས་སྐབས་རེ་བོད་མི་བཟུ་ཕྱག་མང་པོས་ང་ཚོར་སྐྱེལ་རྒྱུ་ལྟོད་བྱས་ཡོད་  
སར་རྒྱངས་འཁོར་འགོག་གི་ན་མི་འདུག།

ང་ཚོའི་སྤྱེལ་འདེན་ནི་རྒྱངས་འཁོར་ཆེན་པོ་བཞི་ལས་ཀྱི་བཅུ་དང་རྒྱངས་འཁོར་དང་པོའི་ནང་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བྱིན་  
པ་ཡིན། ས་ཆ་གང་དུ་ཡིན་མིན་ཞིག་གསལ་པོ་དྲན་གྱིན་མི་འདུག་ཀྱིས་ཉིན་ཞིག་བོད་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ང་ཚོའི་རྒྱངས་འཁོར་  
ཀྱི་མཐའ་བསྐྱོར་ནས་རུབ་བྱུང་། ངས་ལམ་སང་རྒྱངས་འཁོར་གྱི་སྤུ་ཁུང་ཕྱིས་ཏེ་ཁོང་ཚོའི་ལག་པ་ནས་འདུ་བཟང་དུ་སྤྲད་ཆ་  
བཤད་ཐབས་བྱས་པ་ཡིན། ཡིད་སྤྱོད་བཞིག་ལ་ཁོང་ཚོས་ཨ་མ་དེའི་སྐད་ཐོག་ནས་བཤད་པའི་སྤྲད་ཆ་དག་གི་དོན་ལག་པོ་ཞིག་  
ངས་ཤེས་མ་བྱུང་། ངའི་འགྲམ་གྱི་བྱ་མོ་འགོ་བྱེད་དེས་ལམ་སང་རྒྱངས་འཁོར་གྱི་སྤུ་ཁུང་བཟུབ་དགོས་ཚུལ་བཤད་བྱུང་བས་  
ངས་ཁོང་ཁྱོད་དང་བཅས་ཁོ་མོར་ཁ་གཏད་བྱས་པ་ཡིན། ངའི་ཕ་ཡུལ་ནང་གཟའ་འཁོར་གཉིས་ཙམ་བསྐྱོད་རིང་བྱ་རིགས་ལས་

● ལྷ་མོ་པ་དྲུག་མེད་ཐེགས་མ།

ཤེད་པའི་དབང་གིས་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་དེ་རང་རང་ཁོང་གི་སྤྱི་འགོ་ཚུགས་སོང་། ཅིན་འགྲེལ་ཤོན་དུ་ཡུལ་མི་འདྲིག་པ་ཁ་གསལ་གྱིས་ང་ཚོར་གདང་མོག་མོག་སོགས་སྤྲད་དེ་སྤྱི་འཇུག་བྱས་བྱུང་། དེ་ནི་རྒྱ་མིས་འགྲེལ་བཟང་ཆེ་བཞིན་སྤྱི་གྲས་པ་ཞིག་ལས་དོན་དངོས་ལ་ལོ་ངོ་མང་པོའི་རིང་འབྲིག་པ་འདི་དག་གིས་སྤྱི་འཇུག་གི་ཁ་བས་བཟད་བྱུང་མི་འདུག ད་ཐངས་ཡང་རྒྱངས་འཁོར་གྱི་སྤྱི་འཇུག་པ་བརྒྱུད་པའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་བས་ང་རང་ཚོས་པ་བཟེ་རྒྱ་མི་འགོ་ཁྲིད་དེ་རང་རང་ཡོང་ས་མཆོག་གིས་འགྲེལ་བཟང་བ་བཞིན་ང་ཚོའི་དམིགས་ཡུལ་སྤྱི་བཟུང་བྱེད་པའི་ཚོར་བྱུག་འཕྲད་ཤེད་དུ་འདྲག་རྒྱགས། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་མ་གྱིས་ཆེ་སྤྱི་ཚུ་ཆབ་དང་རྩོད་སྤྱི་མེད་འགོ་རྒྱུ་ཡིན། ང་ཁོང་ནང་རྒྱ་མིར་བྱུག་འཕྲད་ཤེད་དུ་ཡོང་བ་མིན། ང་ཁོ་ཁོའི་པ་ཡུལ་ནང་པོད་མིར་བྱུག་འཕྲད་ཤེད་དུ་ཡོང་བ་ཡིན།” ཞེས་བཤད་པ་ཡིན།

དེའི་དགོང་དྲོད་ཚོན་མ་རྒྱུ་ལྷ་མོ་པ་མཁྱེན་ཁང་དུ་སྤྱི་ཚུགས་བརྒྱུད་ཤིང་འགྲེལ་བྱུང་དེ་རྒྱ་པོའི་ཡིད་སྤྱོད་པའི་གནས་སྤངས་དེར་བཟོད་སྤྱི་མི་བྱུང་བའི་ཚོར་སྤྱི་ངག་པོ་བྱུང་། ངའི་དུ་སྤྱི་མི་ཞེན་པ་དྭགས་པའི་ལས་ཤེད་པ་དང་སྤྲད་སྤྲུར་པ་ཚོའི་དུ་སྤྱི་མིར་བཞག་སོང་། དོག་ཅམ་ཞིག་ནས་རྒྱ་དཔོན་ཞིག་སྤྱི་བས་ཏེ་ངའི་ཁོང་ཁྲི་ཞི་བཅས་ཤེད་པ་དང་ང་ཚོ་སྤྱི་རྒྱ་གར་དུ་ཡོག་འགོ་ན་མི་འགྲིག་ཚུལ་བཤད་བྱུང་། ངས་བསྐྱར་དུ་གལ་ཏེ་ང་ཚོར་པོད་མི་དང་བྱུག་འཕྲད་ཤེད་དུ་མ་བརྒྱུ་ཆེ་སྤྱི་རྒྱ་གར་དུ་འགོ་རྒྱུ་ཡིན་པའི་ནན་བཤད་བྱས་པ་ཡིན་ལ་ང་རང་གི་སེམས་ནང་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཆ་ཆང་མ་བཤད་པ་ཡིན། ངས་པོད་ནང་ཡུལ་མི་མང་པོ་ཞིག་སྤྱི་གས་གི་བཅེས་པ་མཐོང་བོས་བྱུང་ལ་རྒྱ་ནག་གི་གཡོ་སྤྱི་དང་མགོ་སྤྱི་རྒྱ་པོ་སྤྱི་དེ་ཚོ་མ་མཐོང་བ་མ་ཡིན་ཞེས་བཤད། དེའི་སྤྱི་ཉིན་ང་ལ་དོ་དམ་བྱ་མཁན་གྱི་རྒྱ་མི་དེས་མོ་རང་གི་གཟུགས་པོ་ཞིན་གོས་ཀྱིས་བདུ་མས་པ་དང་ཁ་ཉིན་སྤྱི་འཇུག་པ་བརྒྱུ་དགོས་པར་བཀའ་བཏང་དོན་ནི་མོ་རང་ལ་བྱུ་མ་ནད་ཡོད་པས་དེར་གཞོན་ཉིན་ཡོད་ཚུལ་བཤད་བྱུང་། ངས་མོ་རང་ལ་དེ་ལྟར་ཡིན་ཆེ་རྒྱངས་འཁོར་བཟེ་པོ་བརྒྱུ་ན་ལེགས་ཚུལ་བཤད་པ་དང་ང་རང་གི་བྱ་སྤྱི་དག་ཞིག་ཡིན་ནའང་དེ་ནི་སྤྱི་ཁོའི་འདོད་མོས་དང་མཐུན་པར་སྤྱི་བཟོག་པའི་བྱེད་ཐང་ཡོད་པར་སྤྱི་མ་བཞིན་ཡོད་ཅེས་བཤད། མོས་ཁོ་མོ་ནི་སྤྱི་ཆབ་ཚོགས་པའི་འགོ་ཁྲིད་ཡིན་པས་ཅིས་ཀྱང་ངའི་འགྲེལ་དུ་རྒྱངས་འཁོར་གཅིག་ནང་མཉམ་དུ་འགྲོ་དགོས་པ་རེད་ཅེས་སྤྱི་ཚུགས་བྱས་བྱུང་། ཅིན་དེ་ནས་བཟུང་ང་གཉིས་མཉམ་དུ་རྒྱངས་འཁོར་ནང་ཡོད་རིང་ངས་ཡོང་ས་མཆོག་ནས་སྤྱི་རྒྱ་བས་གནང་བའི་སྤྱི་བཟུང་བཟེ་མར་བཏོན་དེ་ཉིན་གང་མཆི་བཏོན་པ་ཡིན། སལ་ཆེར་ངས་མཆི་སྤྱི་དུ་སྤྱི་འགྲེལ་བས་གས་ཡོད་ཆོད་ཡིན་པས་ངའི་འགྲེལ་གྱི་རྒྱ་མི་དེས་མཆི་བཏོན་པ་ལག་པོ་ཞིག་མ་གཤམ་ཀྱང་མི་རང་སྤྱི་ལས་སྤྱི་གཡོ་པའི་ཆོག་པ་བཟུང་བཟེ་ཆོས་མེད།

ང་ཚོས་ད་དུང་རྒྱ་ནག་དམར་གོག་པ་དེ་ཚོར་ངོ་ཆ་ཡོན་མེད་པ་དང་རྒྱ་ནག་པོའི་དཔེ་བཟོ་མ་རྒྱ་བཅས་མེད་པའི་མཐོང་རྒྱང་ལན་མང་བྱུང་། ཁོང་ཚོས་སྤྱི་ཆག་ཅིག་བཤད་པ་དང་སྤྱི་མ་ཁ་ཁ་གསལ་གྱི་རྒྱུ་མ་མཁོ་རྒྱང་དག་དག་སྤྱི་གནས་བསྐྱར་བཅས་ཤེད་ཀྱི་འདུག སྤྱི་ནད་བཤད་པའི་སྤྱི་ཆ་ནམས་རྒྱུ་ཁས་ལེན་མི་ཤེད་པ་དང་དེ་པས་ང་ཚོར་གོ་རྒྱུ་ལས་པོ་མེད་ཆོར་གྱི་དམ་བཤད་ཤེད་ཀྱི་འདུག ང་ཚོ་ཏོང་གོང་དུ་སྤྱི་བས་རྒྱུ་སྤྱི་འཇུག་སྤྱི་ཆ་བཤད་པ་ནས་བཟུང་དཔེ་བཟོ་མེད་པའི་རྒྱ་ནག་དམར་མང་པོ་ཞིག་བཤད་ཡོད། དེ་དག་ནས་དཔེ་མཆོན་ཅམ་ཁུས་ན་རྒྱ་གཞུང་ནས་ད་ཆ་པོད་ནང་ཚོས་དད་རང་དབང་སྤྱི་ཡོད་ཐེར་པ་དང་དཔེ་འདུན་པ་རྒྱམས་སྤྱི་རང་དགོན་དུ་ཡོག་ཆོག་པའི་ཆོག་མཆན་སྤྱི་ཡོད་ཐེར། དེ་བཞིན་རིག་གནས་



གསར་བཅའི་སྐབས་གསར་བཅའི་ངོ་མྱོལ་པ་འགའ་ཤས་ལ་ཆོས་ཤེད་མི་ཆོག་པའི་གནོན་ཤུགས་སྤྲད་ཡོད་ཀྱང་དེར་དྲུས་བོད་མི་  
ནམས་རང་དབང་རེད་ཅེས་འུད་བརྟེན་བྱས་སོང་།

ང་ཆོ་བརྟ་སྒོར་འགྲོ་སའི་བོད་ནང་གི་དགོན་པ་དང་པོ་ནི་ཨ་མདོར་ཡོད་པའི་སྐ་བྱང་བཀྲ་ཤིས་འབྲིལ་རེད། དགོན་  
པའི་སྐྱེལ་སྤུ་འགྲོ་དུས་ངའི་སེམས་ནི་དོགས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་ཁེངས་འདུག། གང་ཡིན་ནེ་ན་ལྟ་སྒོར་འདི་བརྟུང་དེ་ངས་གཞན་  
དོན་གང་ཞིག་གཤེས་གྲབས་ཡོད་མེད་ཐེ་ཆོས་རེད། གཅིག་ནས་ང་རང་རྒྱ་མི་འདི་ཆོར་ཡིད་ཆེས་མེད་པ་དང་གཉིས་ནས་ཅ་ཆེ་  
པའི་གནས་འདིར་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཤེད་སྒོ་ནམས་སྤར་བཞིན་རྒྱུ་འཛིན་བྱུང་ཅིང་གནས་ཡོད་ན་ཨང་བསམ་པའི་རེ་བ་དེ་ཡང་པོར་  
བྱུང་གི་མི་འདུག། ངའི་བྲན་འཛིན་ན་དགེ་འདུན་པ་ནམས་ཀྱིས་དཔེ་ཆ་འདོན་པའི་སྐད་གསེང་དང་ཕྱག་འཆལ་པའི་སྐད་བྱངས་  
ཐོས་པ་ལྟ་བུའི་སྤང་བ་བྱུང་ཞིང་། བོད་མི་ནམས་ཀྱིས་དགོན་པའི་སྤང་ལམ་དུ་སྒོན་ལམ་འདེབས་བཞིན་ལག་ཏུ་ཁ་བཏགས་བརྩེང་  
ནས་དགོན་མ་ཆོག་ལ་གསོལ་འདེབས་ཤེད་པ་དང་བྱིས་པ་ཆོས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་འདྲའི་ན་བཟའ་དག་ལ་ཁང་སོགས་བརྟུགས་ཏེ་  
རང་ཉིད་ཀྱི་རིག་པ་གསལ་བོ་ཡོང་པའི་སྒོན་སེམས་ཤེད་པའི་སྤང་བ་འཆར། ཁ་བཏགས་ནི་བོད་མི་ཆོས་དུས་རྒྱུན་བཀྲ་ཤིས་པ་  
དང་དགེ་བའི་ལས་དོན་སྐྱུབ་པར་བཅད་སྤྲོད་བྱ་བ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་འཆར་སྤང་ནང་སྤར་མ་ཁ་ཁ་གསེར་གྲོས་ཀྱི་བྱི་བཟའ་ཁྲོད་  
དཔུགས་རྩལ་པའི་སྐལ་བ་བྱུང་བ་དང་སྐྱོབ་གནས་པ་ལྟ་བུའི་ངོ་མཚར་ཆེ་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་འདྲར་མངལ་ཁ་ཞུ་རྒྱུ་བྱུང་།  
ངའི་སེམས་ནང་ནི་བདེའི་ཆོར་བཞིག་ངང་གིས་སྐྱེ་བ་དང་སྐྱེ་ཁུངས་གི་བཞོད་པ་ནི་མར་མེ་སྤོང་ཕྱག་མང་པོའི་འོད་སྤང་གིས་གསལ་  
བར་བྱས་སོ།

ང་ཆོ་བཀྲ་ཤིས་འབྲིལ་དུ་སྐེབས་དུས་དགེ་འདུན་པ་བདུན་གྱིས་སྟེ་ལེན་བྱས་བྱུང་། ཁོང་ཆོ་མ་ཡིན་པའི་མི་གཞན་དག་  
ཁག་ཅིག་འདུག་ཀྱང་དེ་དག་ནི་དགོན་པ་ཞིག་གསོལ་ཤེད་མཁན་གྱི་ལས་མི་རེད་འདུག། དགོན་པ་ཞིག་གསོལ་ལས་འགྲུལ་དེ་ནི་  
སྐྱེ་ཆབ་ཐེངས་དང་པོ་བོད་དུ་ཐེབས་ནས་འགོ་འཛུགས་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་དགོན་ཁང་མང་པོ་ཞིག་སྤར་གྱི་བཞོད་པ་བཞིན་  
བསྐྱར་བཞེངས་བྱས་འདུག། དགོན་པའི་འདུ་ཁང་ནང་མཆོད་མེ་རྒྱུ་ཁ་གསེར་སྤར་འདུག་ཀྱང་དགོན་པའི་ཁོར་ཡུག་ནི་བཙོས་  
མའི་ནམ་པ་ཞིག་གིས་ཁེངས་འདུག་ལ་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀ་སྤོང་པ་ལྟ་བུའི་སྤང་བ་སྤེར་གྱིན་འདུག། དེ་དུས་ངས་རྒྱ་ནག་དཔོན་  
རིགས་ཆོས་ང་ཆོར་མགོ་སྒོར་བཏང་ཆར་ཡོད་པ་ངས་གཤེས་སྟོན་བྱུང་། དགོན་པ་འདིར་ནི་བདེའི་སྤང་བ་མེད་པར་དུས་ལུན་  
རིང་པོ་ཞིག་སོང་འདུག། ང་ཆོ་བཀྲ་ཤིས་འབྲིལ་དུ་སྐེབས་ནས་སེམས་ནང་ནི་བདེ་བ་གཤེབས་ཀྱི་ཆོར་བ་སྐྱེ་རྒྱུ་པར་བཞག་ཡོད་  
སྐྱོད་གོས་པ་ཞིག་ལྟུང་། ང་ཆོ་སྤེ་ལོག་ནས་ཡོང་བའི་བརྟ་སྒོར་མི་སྤེ་ཞིག་ལ་བརྩིས་ཏེ་ཁོ་ཆོས་བསྐྱེད་ཤེད་ཤེད་པ་འཇམ་ཡང་ན་ཁོ་  
ཆོའི་དཀྲོག་གཏམ་དང་འུད་བརྟེན་བྱས་པ་ནམས་ང་ཆོས་བདེན་པར་སྤྲོད་ཤེད་པས་ལ་འཛིགས་ཏེ་དེ་ལྟར་ཤེད་པ་ཅི་ཡིན་ཆ་མི་  
འཆལ། གང་ལྟར་ཡང་ང་ཆོར་མཆོན་ན་སོ་སོ་བོད་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ད་ཐེངས་ཀྱི་བརྟ་སྒོར་དེ་ཁོང་ཁྲོད་དང་རྒྱལ་སྐྱེ་  
དགོས་པ་ཞིག་ལས་མ་འདས།

རྒྱ་ནག་གིས་བོད་ལ་བཙན་འཛུལ་མ་བྱས་གོང་དང་སེམས་ཅན་གྱི་སྐྱེ་བོ་སྤེ་ཞིག་ཡིན་ནའང་དགོན་པར་འཛུལ་ཞུགས་  
བྱས་ཆོག་ དེ་ནི་སྐྱོབ་སྤྲོད་ཤེད་པའི་སྟེ་གནས་གིག་དང་བོད་མའི་འཆོ་བའི་གོམས་གིས་ནང་བ་བྲལ་ཐབས་མེད་པའི་ཆ་གས་

[illegible]

དེ་ཅིང་ནས་ང་ཚོར་རྒྱལ་མཆོར་དུ་འབྱོར་ཕྱིན་ཆོག་པའི་ཁྱིམ་མཐུན་གྱི་པར་འཕྲིན་ཞིག་སྟེང་སྟངས་བྱུང་། རྒྱལ་མཆོར་  
 ཉི་འདི་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་མཆོད་ས་ཡིན་པ་དང་དེར་ལགོར་ས་མཆོག་གྱུར་སྐྱེ་འབྱུངས་པ་ཞིག་ཤིང་། རྒྱལ་མཆོར་དུ་འབྱོར་ཕྱིན་  
 ཆོག་པའི་གནས་རྒྱལ་གོ་བ་དང་ར་རང་དགའ་བའི་ཞེ་དྲགས་བྱུང་། ཁང་ཡིན་ཞེན་པས་ད་པར་དུ་སེམས་ཀྱི་འདུག་པའི་མཆོར་  
 མེད་མེད། རྒྱུད་དུ་ས་ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་ས་ཨ་མ་དོའི་ས་ཆའི་སྒོར་གསུངས་དུ་ས་ངས་རྒྱལ་མཆོར་ཞེས་པའི་སྒོར་ཕུང་ཟད་ཅིག་གོ་  
 མེད་པ་མ་གཏོགས་དེ་དངོས་སུ་མཐོང་མེད། ར་ཆོ་རྒྱལ་མཆོར་ལ་སྤེལ་ལེ་སྟེང་སྟེང་ཐངས་བསྟུངས་པ་ཡིན་གང་ཡིན་ཞེན།  
 ཉིན་དེ་ནི་ལགོར་ས་མཆོག་གི་འབྱུངས་སྐར་དུ་ས་ཆེན་ཤིང་། ཟེ་ལིང་ནས་རྒྱལ་མཆོར་དུ་འབྱོར་པའི་པ་མ་པར་ན་གྱིང་གསེབ་རྒྱུ་  
 རྒྱུད་ཞིག་གི་ནང་པའི་གཅེན་མོའི་སྐྱེ་བྱེད་རྒྱལ་མཆོད་ཆོགས་པ་འགྲུབ་ཀྱིས་ཀྱི་གཙུང་མོའི་སྤྲིམ་ཆོང་འདུག་པ་དེར་སྟོན་པ་ཡིན། འདས་  
 ཀྱིས་པ་ཅིག་ས་པའི་ཁང་གི་མ་རྒྱུད་དུ་དེའི་ནང་སྟོང་ཆས་ཁ་གསལ་དང་གིང་གི་ཆ་སྐུམ་ཞིག་མ་གཏོགས་མི་འདུག འས་ཁོང་ལ་  
 རྒྱལ་པ་འབྱུང་བས་དེ་དེར་ར་ཆོ་མཉམ་དུ་ཞེགས་ཁ་པ་དང་ས་པ་ཡིན།

[illegible]

འདུང་ཆུང་ཆུང་དེ་གཉིས་སྒྲིབ་ཁང་དུ་བཅད་སྒྲིབ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་འདུག། དེར་ངའི་ཆ་མེད་པུ་ཞིག་གིས་སྒྲིབ་ཆེན་འབྲིད་ཀྱི་  
ཡོད་རེད་ཟེར། འོན་ཀྱང་ང་ཆོ་སྒྲེབས་དུས་གུང་གསེང་དང་སྒྲེབས་འཁེལ་བས་ཐུག་གཅིག་གྱང་མཐོང་རྒྱུ་མི་འདུག། ང་  
ཆོ་ཡོང་བའི་ཉིན་ངའི་ཆ་མོས་གཟབ་འཆར་གང་ལེགས་གྲིན་འདུག་ལ་ང་ཆོའི་ཆེད་བག་ལེབ་འགའ་གས་གྱང་བཅོས་འདུག།  
ཡིན་ནའང་དེ་ནི་ང་ཆོ་མ་སྒྲེབས་པའི་རྒྱུ་ཆོད་ལྟེ་སྒྲིབ་རྒྱུ་མིའི་དཔོན་རིགས་ཡོང་སྟེ་ཁོང་ཆོར་གྲོན་གོས་གསར་པ་དང་ཟས་  
རིགས་སོགས་བགོ་འགྲེམ་བྱས་ཡོད་པ་ཕྱིས་སུ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་། དོན་དངོས་ལ་བོད་མི་འདི་ཆོས་ཡུན་རིང་གསོགས་ཟུ་  
བྱུང་མི་འདུག། རྒྱ་མིའི་དཔོན་རིགས་ཆོས་གནོན་གྲགས་ཅི་ཙམ་སྤྱད་གྱང་ངའི་སེམས་ལ་ངལ་གསོ་རུང་ཟད་ཐེབས་པ་མ་ཟད།  
ངའི་པ་མ་གཉིས་དང་གཅེན་པོ་གཅེན་མོ་ཆོས་གཅེས་སུ་འོས་པའི་གནས་འདིར་ང་རང་དུས་ཡུན་བྱུང་ཁྱེད་ཞིག་རིང་སྤྱོད་རྒྱ་  
བྱུང་བས་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་། ང་རང་བོད་དུ་ལྷ་སྐོར་དུ་ཕྱིན་པའི་ནང་ནས་ཆོས་སྤྱད་གོས་ནི་ལྷག་མཆོར་དུ་བྱུང་། ཁྱོང་  
ཆོད་ར་མ་སྒྲེབས་གོང་ས་དམར་ཅན་གྱི་རི་བོ་ངོ་མཆར་ཅན་ཞིག་བཀྲལ་དགོས་ཀྱི་འདུག། ཁྱོང་ཆོའི་ནང་ཁྲིན་པ་ཞིག་འདུག་  
ཀྱང་དེ་ནི་དེ་ཆ་བསྐྱེད་ཉེ་རྒྱུ་ཟེགས་ཁ་གས་ལས་མི་འདུག། ངའི་ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་ཁྲིན་པ་དེ་ནས་ང་ཆོའི་བྱིས་བར་རྒྱ་  
བོར་བར་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཡོད་སྟེ་ར་ལན་མང་གསུངས་སྟེ་ང་ཡོད་པས་ངས་ཁོང་གི་ཆེད་བྲན་ཉིན་འདྲ་པར་ཞིག་བྲངས་པ་  
ཡིན། ཉིན་དེ་ནི་ཉ་ཅང་མཁུགས་པོར་རྫོགས་གོང་ངས་ལྷག་མཆོར་དང་ལྷག་མཆོར་དུ་ཡོད་པའི་སྤྱན་མཆེད་རྣམས་བཞག་  
སྟེ་འགྲོ་བཞུགས་པར་སེམས་པ་སྒྲེབ་བྱུང་། ཉིན་དེ་ནི་ཡག་ངས་མཆོག་གི་འཁྲུངས་སྐར་ཡིན་པ་དང་ང་ཆོའི་ཕྱིར་ཟི་ལིང་དུ་ལོག་  
རྩིས་དཀོང་ཁྱོད་གསོལ་ཆོགས་སྐབས་ངས་ཡག་ངས་མཆོག་སྐྱེ་ཆོ་བསྐྱེད་པ་བྱུང་བཅུན་པའི་སྤྱན་འདུན་ཞུས་པ་ཡིན། ང་ཆོའི་  
སྐར་ལྷུང་གིས་ངས་གང་བཤད་པ་རྣམས་ང་ཆོ་དང་སྐར་ཆ་ཙམ་ཡང་ཁ་མི་འབྲལ་བའི་རྒྱ་མིའི་དཔོན་རིགས་དག་ལ་འགྲེལ་  
བརྗོད་བྱས་སོང་བས་དེ་དག་གི་འགྲོ་བྱིད་རྒྱ་མི་དེ་རབ་དུ་ཁྲིས་ནས་མི་བདེ་བ་ཆགས་སོང་། ང་ཆོས་དུས་ཆེན་སྤྱང་བརྗོད་  
ཆེད་དུ་བྱུགས་སྟེ་སྤྱབས་བདེ་ཞིག་གི་སྒྲིག་བྱས་པ་དང་དེ་དང་དུས་ཀྱི་རོལ་དབངས་འདྲ་མིན་གཏོང་དགྲོལ་བྱས་པས་དེར་རྒྱ་  
དཔོན་རྣམས་ཡོད་སྟེ་ཆེན་ཆེན་པོ་སྒྲེབ་སོང་། ངས་རོལ་མོ་གཏོང་དགྲོལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་དེ་ཆོ་རྒྱལ་གྱི་སྒྲོ་བ་གྲུའི་ཤེས་ཡོན་སྤྱད་  
རྩིས་བཟང་པོའི་བྱ་བ་འབྲས་ཡིན་པའི་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་པ་ཡིན། རྒྱ་དཔོན་ཆོས་ང་ཆོར་རྒྱ་གར་གྱི་སྟོར་སྤྱད་ཆ་མང་པོ་འདྲི་  
བཞིན་འདུག། ཁོང་ཆོས་བོད་མི་རྣམས་རྒྱ་གར་དུ་གནས་གཤིས་མི་འཕྲོད་པའི་རྒྱ་ཀྱིས་ཤི་རྒྱ་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་པའི་སྟོར་  
སྒྲོང་གིན་འདུག། ངས་དེའི་ལན་འདེབས་ལ་ང་ཆོའི་ཐོག་མར་རྒྱ་གར་དུ་སྒྲེབས་དུས་ཉན་ཉན་དཀའ་ངལ་མང་པོ་བྱུང་བ་རེད།  
ཡིན་ནའང་རྒྱ་ཀྱིས་གོས་བོད་ནང་གཉའ་གནོན་བྱས་ཉེ་བྱངས་པའི་དཀའ་སྤྱུག་དང་བསྐྱར་ན་ཕན་ཚུན་བསྐྱར་ཐབས་མེད་པ་  
ཞིག་རེད། མདོར་ན་ང་ཆོ་རྒྱ་གར་ནང་རང་དབང་ངང་གནས་ཡོད་པ་དང་། སྤྱི་བརྗོད་ཀྱི་རང་དབང་ཡོད་པ་། སོ་སོ་ཆོས་ལ་  
དད་པ་བྱེད་ཆོག་པ་སོགས་ཡོད་པ་མ་ཟད་ང་ཆོར་དཀོན་ར་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་དུ་ཕྱག་རྣམས་ལ་ཤེས་ཡོན་སྤྱོད་སའི་སྒྲོ་བ་གྲུ་  
མང་པོ་ཡོད་པའི་གསལ་བ་བཤད་བྱས་པ་ཡིན།

(ཨ་མ་རྗེ་བརྒྱུན་པ་རྒྱ་ལགས་ཀྱིས་བརྒྱུན་པའི་དཔེ་དེབ་《TIBET: MY STORY》ཞེས་པ་ལས་ཟུར་འདོན་གྱིས་བརྒྱུར་)

.....+ ལུ་འཕྲོད་

തൃപ്തിദിനം

སྐལ་ལྔ་གྱིས་བསྐྱར། དགེ་ལོ་ས།

བདག་གིས་པ་ལེ་སི་ཐམ་གྱི་རྒྱན་གྲོགས་ཚོའི་ཆེད་དུ་གསར་ཤོག་ཐོག་རྩམ་ཡིག་ཅིག་སྟེ། རྒྱན་གྲོགས་ཚོས་བདག་གི་རྩམ་ཡིག་སྟེ།པ་ལེ་གསར་ཤོག་དེ་ངའི་མདུན་པ་གཡུག་བཞིན་ང་ཚོར་མཁོ་བཞི་རྒྱ་མི་སྤུས་ཟེན་པའི་གཡུལ་འགྲེད་ལ་ངེ་ཉར་གདོད་ལེན་བྱ་བྱ་ཁོ་ན་ཡིན། ཨ་རབ་ཀྱི་རྒྱན་ལྷའི་རྩམ་ཡིག་གིས་ང་ཚོའི་རྩྭ་ཁང་དང་མངོད་ཁང་ཁངས་འདུག་ཟེ།

བདག་གིས་ཁོ་ཚོར་འདྲ་རིགས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་བསྐྱར་ཡོད། ཁོང་ཚོ་ནི་ཟས་བཟང་དག་ཉིད་ཆགས་གི་གཡུལ་འཐབ་ཤེད་  
དགོས་སྐབས་ཟ་འདྲ་ན་མས་སྲིར་སྟོག་བས་བྱུང་། དངུལ་སྟོར་ཐུན་བྱསྐྱད་ཀྱང་ཁོང་ཚོར་དངུལ་གྱི་དགོས་མཁོ་མེད། ཁོང་  
ཚོར་དགོས་པ་ནི་ཆེས་ཐོག་མའི་མཇུག་པོ་དང་མགོ་བོ། དུང་དུར་ས་འདྲ་མཁན་དག་ཡིན་ཟེར། འོན་ཀྱང་། བདག་ལ་  
ཁྱེད་ནི་དུར་ས་འདྲ་མཁན་ཞིག་ཀྱང་མི་ཉན་ཟེར།

པའི་མེ་ཐུག་གི་རྒྱན་ཐོག་ས་ཆོའི་རྒྱན་ཆོམ་འབར་གས་ཀྱིས་བྱལ་མེད་པོའི་མེན་རྩལ་ལ། ཁོ་ཆོའི་རྒྱན་ཆོམ་ཞིག་  
མ་ཆོའི་བར་པས་མ་རྩེ་རྒྱན་པ་གཅིག་གིས་། ཁོ་ཆོའི་པད་གཤིག་རྒྱན་པ་དུ་མ་བྱུར་དཔལ་ཞིང་ས་རྩེད་དུ་གཏོར་དེ་འཆོར་བྱིས་གཞི་  
ཡང་པད་གཤིག་པོ་ཆོའི་པར་པོའི་མ་པར་གྱི་རྒྱན་པ་གཞི་མཆོ། ཁྱེད་ཀྱིས་གང་ས་ཆར་དང་འབར་གས་དཔེ་འཁྱེད་མི་བྱལ་ལ། ཁྱེད་  
ཀྱི་རྒྱན་ཆོམ་གྱིས་ཡང་རྩལ་པོའི་པོའི་བྱིས་གཏིན་ལ་ཡུར་ནས་བརྩམ་པ་དུ་གཟེར།

॥ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ श्रीकृष्णाय नमः ॥  
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ श्रीकृष्णाय नमः ॥

[illegible]

# ཁེར་གྲོང་གི་སྐྱོན་དབྱེངས།

སྐལ་བཟང་བྲག་གིས་ཀྱིས་བསྐྱེད། རིག་གནས་ཁ་པ།

མེས་པོའི་གདུང་རྒྱུད་ཀྱི་ལུས་བཞག་ས་ནིར་ཡོངས་སྤྱོད་བཞིན།  
གང་ཡོད་ཆོག་གིས་འཛིན་པའི་ཉམ་ཆུང་གི་འཛོལ་བར།  
རོལ་བཞིན་སྤྱོད་འཇགས་པ་ཡི་རི་གྲོང་གི་མི་ཆོ།  
ཁོ་པོས་ཆེད་པར་དཀའ་བའི་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་འཕྱུང་གནས།

ག་མར་འབྱུང་རིགས་སྒྲ་འཛོམས་བཅུད་ཐུན་གྱི་བཟའ་བཅའ།  
སྤྱོད་པ་བལ་བཟོས་ལ་སོགས་དྲོ་འཇམ་གྱི་སྐྱོན་གོས།  
གཞན་མིར་སྤྱོད་དགོས་མེད་པའི་རྒྱ་ནིར་གྱི་བར་མཛོད།  
ཆོང་ཆོང་སྤྱུག་པོས་བསྐྱེད་པས་པའི་དཔེ་ཆོང་དྲོར་ཆེས་སྤྱོད།

སྤྱོད་ཆུང་ཆུང་འཛིན་སེམས་འབྲལ་ནམ་ཉིད་གྱི་དྲོ་བ།  
སྤྱུ་ཡངས་བག་ལེབས་ཞི་དུལ་བཅོས་མིན་གྱི་འཇུག་དམུལ།  
བཞིན་རས་དཀྱིལ་འཁོར་རྩོགས་པའི་ཡོ་སྤྱོད་ཡོང་བ།  
སྤྱོད་སེམས་བཞུད་པའི་འཛོལ་བའི་རྒྱུད་རིམ་དེར་བརྟུག་པ།

ཉིན་མོར་རིག་སྤྱོད་སེམས་དལ་དགའ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཆུང་།  
མཆན་མོར་སྤྱོད་ལམ་དྲོགས་པའི་ཅ་ཅོ་ཡི་སྤྱོད་པ།  
གར་འདྲིན་རྒྱུ་སེམས་ལ་གར་ལམ་སྤྱོད་སེམས་པའི་དཔེ་ཆ་མཆོག་།  
ཁེར་རྒྱུ་དབྱེངས་འཛོལ་བའི་ཞི་གྲོང་དེར་བཞིན།

མཆན་མཐོང་སྤྱོད་བྲགས་འབྲུག་སྤྱོད་སྤྱོད་དབྱེངས་དེ་མི་འདོད།  
དུར་སྤྱོད་ཀྱི་ལུས་མནར་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་དེ་འདྲིན་སྤྱོད།  
ཅལ་དུང་རྒྱུ་པོ་བཞིན་དུ་འཛིན་ཆེན་གྱི་སྤྱོད་སེམས་དུ།  
སྤྱུ་བསྐྱེད་སྤྱོད་མཐོང་ལམ་འདོར་སྤྱོད་སེམས་ངང་འདོད་འདོད།

Alexander Pope ལྷ་མོ་འཇུག་ཆེན་པོའི་ Ode on Solitude ལྷ་མོ་འཇུག་ཆེན་པོའི་

## མདུག་བྱང་།

རིག་གནས་བྱ་བཞག་གི་དོན་སྤྱི་བཞི་ཤར་འབྲུག་ས་ནས་འཛིན་ཏེ་ཁ་ཁམས་ཀྱི་སྤྱི་དུས་ཀྱི་རུ་མར་འབྲུག་ལ། མིའི་རིགས་ལ་མཆོད་ན་འང་མཐར་གཏུགས་ནས་བཤད་ན་རང་ཉིད་མི་ཡིན་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱང་རིག་གནས་སྤང་ཚུལ་ཞིག་གི་དཔང་བཅན་པའི་འབྲེལ་བཟོད་ལ་རག་ལས་པ་དང་། མིའི་མི་ཆོ་ནང་ཆེས་རྒྱབས་ཆེ་བའི་བྱ་བཞག་ཅིག་བསྒྲུབ་ཀྱི་ཡོད་པའང་རིག་གནས་བྱ་བཞག་རེད།

དེ་ཡང་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་རིག་གནས་གཉེར་བཞི་གཞན་དང་གཞན་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་སྒྲོམ་ཡང་། ང་ཆོའི་འཆོ་སྤྱོད་ཀྱི་འགྲོས་དང་ཟུར་ཐམས་ཅད་རིག་གནས་ངང་ཚུལ་རེ་རེའི་སྤྱི་དུས་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་ཡིན་པས། རིག་གནས་བྱ་བཞག་གི་སྒྲོབས་ཤུགས་ནི་ང་ཆོའི་གདང་རུས་པའི་གསེང་ལ་འབྲེལ་བའི་སྒྲོག་གི་འཕར་ཁྲིང་དང་གཉིས་སུ་མེད་པར་རང་དོན་ཁོ་ན་ཞིག་དུ་སྒྲུལ་ལ། རིག་གནས་སྤང་ཚུལ་གསར་གཏོད་དང་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་ལས་གཞི་རྩ་ཆེན་པོ་འདི་འང་མི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ། ཆོགས་པ་དང་གང་ཟག་ལྟ་བུའི་སྒྲེར་པ་རིགས་གཅིག་གི་འོས་འགན་ཅམ་མིན་པར། མི་སྡེ་ཆེན་པོ་འདིའི་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་འགན་འཁུགས་ཞིག་རེད། དེ་བས་ང་ཆོས་ཀྱང་རང་མི་རིགས་ཀྱི་རྩོམ་རིག་རིག་གནས་འཕེལ་རྒྱས་དང་རྒྱུད་འཛིན་ཐད་ཡར་སེམས་ཆེན་པོས་《གསྐྱའི་བཞག་སྒྲོ་》ལྟ་བུའི་ལེགས་སྒྲེས་རྒྱུད་རྒྱུད་ཞིག་འབྲུལ་བྱུང་པར་ཅི་འདྲའི་དགའ་སྤྱོད་ཆེན་པོ་ཞིག་འཕེལ་ཡང་།

འོན་ཀྱང་། དགའ་འོས་པའི་དོན་བཟང་འདི་རེད་ཅག་ཚོ་མ་སྒྲིག་ཆོགས་རྒྱུད་གི་གཤེད་ཁོ་ནས་བསྒྲུན་པ་ཞིག་མིན་པར། རིག་གནས་བྱ་བཞག་ལ་འགན་སེམས་ཆེ་བའི་སྒྲིན་བདག་གཙོ་བྱས་པའི་དགེ་སློབ་ཆང་མའི་ལམ་སྟོན་དང་རོགས་རམ་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཞིག་རེད་ལ། སྤྱད་མར་ཡང་དུས་དེ་བའི་ཉིད་ལོ་རེའི་ལས་འཆར་ལྟ་བུ་ཞིག་དུ་མི་སེམས་པར་མདུན་བསྐྱོད་ཀྱི་གོམ་པ་སྤྱན་ལ་བསྐྱེད་ཐབས་སུ་འབད་བཅོལ་གནང་རྒྱུའི་རེ་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་སྒྲིག་ཅེ་ནི་ཞིང་སྒོ་རིག་གོད་པའི་སྒྲོབ་གྲོགས་པོ་མི་ཆང་མས་རྩོམ་ཡིག་གི་བྱ་ཆར་ཕབ་པའི་དགེ་ཆོགས་ཤུགས་ཆེར་ཡོང་བའི་རེ་སྒྲུལ་ལན་བརྒྱུར་ལུ་ལགས།

ཐངས་འདིའི་རྩོམ་སྒྲིག་ལས་དོན་གྱི་ཐད་དུ་རེད་ཅག་ཚོ་མ་སྒྲིག་ཆོགས་རྒྱུད་གིས་ཆེས་ཐོག་མ་ནས་སེམས་ཤུགས་ཆེན་པོས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་གང་འཛིན་གང་ལེགས་བྱས་ཡོད་མོད། རེད་ཅག་གི་ཤེས་ཆ་དང་ཉམས་སྦྱོང་གིས་མ་འདད་པར་ནོར་འབྲུལ་མི་ཉུང་བཞིག་ལྷག་ཡོད་པས། རྒྱུ་ཆེའི་སྒྲོག་པ་པོ་ནམས་ཀྱིས་དུས་དེ་བའི་འདུང་འབྱུར་གྱི་བཟོད་ལམ་རྒྱུ་ཆེར་བསྐྱེད་སྤྱད་དགོངས་འཆར་ལྷག་སྒྲུལ་ཡོང་བ་དང་།

མཐའ་དོན་བོད་ཀྱི་རྩོམ་རིག་རིག་གནས་དུས་རབས་ཀྱི་གཙུག་རྒྱུ་ཉུ་འབྱུར་བའི་རེ་སྒྲོན་དང་བཅས་

རྩོམ་སྒྲིག་ཆོགས་རྒྱུད་ནས།







གཞུ་།

འགོ་ཁུངས་པོད་དང་འབབ་ས་ཁྱ་གར་ཡིན་པས།

བཅན་ཕྱོལ་པོད་མིའི་རང་གཤིས་མཚོན་ཁུབ་ལ།

པོད་ཀྱི་འིག་གཞུང་ཁུངས་བཅན་ཞིང་ཅ་ཆེ་བ།

དར་ཁྱས་ཆེ་ཞིང་ཀུན་ལ་སྤྲོན་པ་ལོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་མཚོན་པ་ཡིན།



༩ མཚོ་སྒོ་གསུམ་ལུ་སྤྱི་ལོ་གསལ་བའི་སྤྱི་བའི་དང་ལག་བཟོ་སྒྲིག་བྱ།



༡༠ མཚོ་སྒོ་གསུམ་གྱི་ད་ལུ་སྤྱི་ལོ་



༡༡ མཚོ་སྒོ་བཟོ་ད་ལུ་སྤྱི་ལོ་ལྷ་ལ་ཁུ་ཅིག



༡༢ ལག་བཟོ་ད་ལུ་སྤྱི་ལོ་ལྷ་ལ་ཁུ་ཅིག